

WASABI

● Carnet d'adresses de restaurants et boutiques avec plan de localisation

LE THÉ JAPONAIS

UN ART DE HAUTE CULTURE

BALADE

WEEK-END NIPPON
À AMSTERDAM



dossier

SHÔJIN RYÔRI,

LA CUISINE QUI ÉLÈVE L'ESPRIT

MICHEL BRAS AU JAPON

UN COIN D'AUBRAC À HOKKAÏDO

L'AUTHENTIQUE RIZ JAPONAIS

SHINJU MAÏ

真珠米

CALROSE SHORT GRAIN RICE

LA GAMME SHINJU MAÏ SE DÉCLINE AUSSI EN

Riz Japonais de type Japonica produit en Europe

Riz calrosegain moyen produit aux USA

Riz M401 nouvelle variété de calrose produit au USA



IMPORTÉ ET DISTRIBUÉ PAR FOODEX SA TÉL. : + 33 (0)1 46 47 44 39 - WWW.FOODEX.FR



La religion du goût

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es ». L'adage bien connu s'applique on ne peut mieux au dossier de ce numéro 4 de Wasabi consacré à la cuisine des moines.

Végétarienne, naturelle, délicate par ses saveurs et sa présentation, la *shôjin ryôri* qui deviendra plus tard le *kaiseki* est, en effet, en parfaite adéquation avec le caractère non-violent, profondément spirituel du bouddhisme zen dont elle est une forme d'expression. C'est à Kyoto, l'ancienne capitale, que nous sommes allés enquêter sur cette gastronomie qui s'adresse autant à l'œil qu'au palais.

Nous avons voulu, dans ce même numéro, vous faire également partager l'univers incroyablement riche et raffiné du thé vert japonais qu'il est important de savoir choisir pour en apprécier les arômes aussi complexes et variés que ceux des grands vins. Lisez notre article et vous pourrez, en toute connaissance de cause, réclamer à votre épicer japonais préféré un *hojicha* ou un *sencha* pour accompagner vos sushis... Rendez-vous pour cela dans le quartier de l'Opéra qui concentre, sur quelques centaines de mètres carrés, tout ce que Paris compte d'authentiquement japonais. Dominique Lesbros, auteur du « Monde à Paris » (Parigramme) retrace, pour les lecteurs de Wasabi, la saga de ce *Little Tokyo* parisien.

Enfin, si vous avez la bougeotte, nous vous proposons un original « week-end nippon » à Amsterdam où se niche le seul restaurant japonais traditionnel d'Europe ayant obtenu une étoile au Michelin. A moins que vous ne préfériez aller goûter la cuisine du grand Michel Bras... au Japon ! Un must...

Et n'oubliez pas que les anciens numéros de Wasabi sont téléchargeables sur notre site : www.wasabi.fr.

- PHOTO DE COUVERTURE : Patrick Manasson
- RÉDACTION : CARINE BAUDRY, CATHERINE BELKHODJA, DOMINIQUE LESBROS, PATRICK MANASSON, RAPHAËLE MARCADAL, CAROLE NEGIER, ELISABETH TAKEUCHI.
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : QUÉBÉCOR

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS.
wasabi@commedesvoyages.com
SITE INTERNET : www.wasabi.fr



P.4-9



WASACTU

nouveaux lieux,
nouvelles tendances...



P.10

WASAPARIS

Opéra Nippon
Histoire du *Little Tokyo* parisien



P.14-18

WASADOSSIER

Shôjin ryôri

La cuisine qui illumine l'esprit

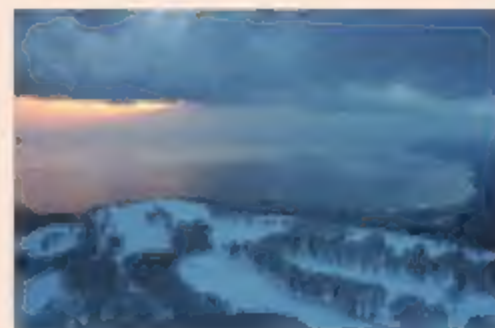
LIÉE AU BOUDDHISME, CETTE GASTRONOMIE INVENTÉE PAR LES MOINES AU 8^e SIÈCLE EST AUSSI ÉTONNANTE PAR SES SAVEURS QU'EXCELLENTE POUR LA SANTÉ.



P.19

WASAMIXTE

Michel bras
Un grand chef français dans le grand nord nippon



P.22

WASATRADITION

Le thé japonais
Un art de haute culture

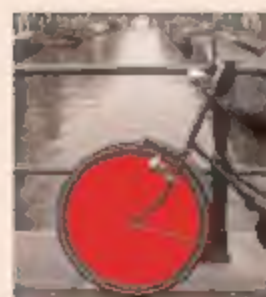
Gros plan sur une boisson énergisante aussi complexe et passionnante que le vin.

P.26

CARNET D'ADRESSES

P.32

AMSTERDAM NIPPON



WASABI N°4

03

été 2005

FAST-FOOD

MOS DINER CONTRE MAC MORNING

D'après le Nikkei Business du 28 mars dernier, dans le marché du fast-food au Japon, la stratégie d'ouverture massive de points de vente en cours jusqu'ici ne fonctionne plus et les enseignes se voient contraintes, pour rentabiliser les espaces, de développer une offre sur des créneaux horaires jusque-là négligés. L'objectif

Les MacDo japonais parient sur le petit-déj.



prioritaire des deux chaînes est donc d'attirer les clients en dehors des heures de déjeuner. Tandis que Mc Donald's se concentre sur les horaires matinaux, avançant l'heure d'ouverture à 6h 30 contre 7h auparavant, Mos Burger tente d'attirer une clientèle pour le dîner. Pour cela, explique la chaîne, il fallait casser l'image traditionnelle des fast-food généralement associés à l'idée du déjeuner ou du casse-croûte. Selon le Nikkei, le déclic est intervenu il y a trois ans, lorsque Mos Burger a remarqué que beaucoup de femmes avaient du mal à trouver un restaurant où manger seules le soir. La recherche s'est donc orientée sur la composition de repas plus adaptés à cette clientèle. Aux sandwiches et hamburgers se sont ajoutés soupes et salades : de quoi faire un véritable repas. Mos Burger a même installé dans ses vitrines de faux plats comme dans les restaurants traditionnels pour un impact plus fort. ■

LA GUERRE DU THÉ VERT

Début mars, la filiale japonaise de Coca-Cola a lancé la marque Hajime, une nouvelle boisson au thé vert avec laquelle elle espère regagner des parts de marché. Les 970 000 distributeurs possédés par Coca-Cola Japan ont été alimentés en une seule nuit. Mais les autres fabricants ont vite réagi : une semaine après le lancement de

Hajime, le groupe Kirin a lancé une nouvelle version de son Namatcha, investissant 216 millions d'euros pour son lancement. Les sociétés Suntory et Ito-en ont, elles aussi, lancé de nouveaux produits à base de thé vert avec des budgets de promotion en progression de 20% ! Selon le magazine Diamond, la part du thé vert dans les boissons ne cesse de croître représentant aujourd'hui 13% du total contre 3% en 1995 et générant un chiffre d'affaires de 3,6 milliards d'euros. Mieux, ce type de boisson enregistre une progression annuelle de 30% alors que celle des autres boissons sans alcool ne dépasse pas les 5%.

PARTS DE MARCHÉ DES BOISSONS AU THÉ VERT

Ito-en	26,9%
Suntory	18,3%
Kirin Beverages	14,5%
Coca-Cola	14,3%
Asahi Beverages/Sapporo Beverages	2,9%



DANS CHAQUE NUMÉRO DE WASABI NOUS DONNERONS LE « TIERCÉ » GAGNANT. ALORS NE PERDEZ PAS UN INSTANT : À VOS BAGUETTES ET À VOS CLAVIERS...

VOTEZ POUR LE MEILLEUR RESTAURANT JAPONAIS !

Depuis le 15 avril dernier, notre site www.wasabi.fr vous propose de noter les restaurants japonais à Paris et dans les principales villes de France.

Décor, service et bien sûr qualité de la cuisine sont les trois critères que nous avons retenus. Vous pouvez les noter de 0 à 10 et faire vos commentaires sur vos restaurants préférés. Bien entendu, vous pouvez aussi lire les commentaires des autres avant de vous aventurer dans tel ou tel établissement.

Vous pouvez également ajouter un restaurant qui ne figurerait pas encore sur notre liste (qui en compte tout de même déjà près de 400 !) et ainsi faire partager vos coups de cœur aux autres lecteurs.

© RECETTE

POULET ET CHAMPIGNONS
SHITAKÉS SAUTÉS

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de blanc de poulet
- Poivre noir moulu
- 600 g de champignons shitakés
- 12 cuillérées à soupe de marinade Teriyaki Kikkoman
- 5 oignons nouveaux
- 2 poivrons jaunes
- 150g de nouilles vermicelles chinoises
- 2 cuillérées à soupe d'huile
- Coriandre

D'autres recettes sur
www.kikkoman-europe.com



Préparation

Nettoyer et sécher les blancs de poulet. Les découper en cubes et les assaisonner avec le poivre. Nettoyer et couper les champignons en 4. Placer le poulet et les champignons dans des plats séparés, les couvrir de marinade Teriyaki Kikkoman. Laisser mariner environ 10 minutes. Laver les oignons et les couper en rondelles. Épépiner les poivrons et les couper en dés. Préparer les nouilles. Faire revenir le poulet avec de l'huile dans un wok ou une poêle. Ajouter les champignons et laisser cuire encore 5 minutes. Ajouter les nouilles cuites et les oignons et continuer à faire cuire. Décorer de quelques feuilles de coriandre et servir. ■

A

PAR LAURE **BRETTON**
(REUTERS)*Yuzu et chocolat : le
mariage réussi de la haute
pâtisserie française et d'un
agrumes japonais.*

u Japon, l'arrondi de ses joues, cerclées d'un petit bouc, est presque aussi célèbre que ses gâteaux. Pierre Hermé, reconnu aujourd'hui comme l'un des meilleurs pâtissiers au monde, en est à plus de quarante voyages dans l'archipel, presque autant que Jacques Chirac qu'il accompagnait, en mars dernier, lors de sa visite officielle.

Assis à la table des P-DG de Total, Thales ou Gemplus dans un grand hôtel d'Osaka, Pierre Hermé se demande encore ce qui lui vaut tant d'honneurs, lui qui n'avait jamais encore rencontré le chef de l'Etat. Peut-être est-ce sa détermination à s'implanter au Japon, où il vient d'ou-



Le triomphe de Pierre Hermé au Japon

vrir une troisième boutique, à l'heure où le chef de l'Etat souhaite inciter les groupes français à tisser des liens plus étroits avec les entreprises nipponnes. « C'est vrai que cela demande beaucoup d'énergie. Il faut entrer dans leur culture », reconnaît Pierre Hermé, dont le premier séjour au Japon remonte à 1987. Le créateur de la "Haute pâtisserie" explique cependant avoir beaucoup bénéficié du travail de fond entamé par les Fauchon, Hédiard et autres Dalloyau qui ont commencé, dans les années 60, à "éduquer" le goût des Japonais. Jusqu'alors, ceux-ci réservaient le sucré à l'heure du thé ou aux cérémonies de mariage, s'offrant des boîtes de gâteaux à base de haricots rouges.

© HAUTE-COUTURE PÂTISSIÈRE

D'où, chez Hermé, des créations hybrides comme le macaron aux marrons et au thé vert matcha, l'une des boissons nationales, ou encore l'irruption du yuzu, un agrume nippon rappelant le citron vert, la mandarine et le cédrat, dans la dernière collection. En revanche, les clients japonais devront se passer de tartelettes aux fraises des bois, trop difficiles à dénicher dans l'archipel. Le créa-

INCONNU AU JAPON IL Y A ENCORE DEUX ANS, PIERRE HERMÉ OUVRE SA TROISIÈME BOUTIQUE À TOKYO. CE QUI LUI VAUT D'AVOIR ÉTÉ INVITÉ À ACCOMPAGNER JACQUES CHIRAC SUR L'ARCHIPEL

teur a également renoncé à mettre dans ses vitrines des douceurs aux couleurs de sakura, les fleurs de cerisier, emblème culturel et poétique du pays. "En infusion, ça allait mais je n'arrivais pas à le retranscrire dans un gâteau", avoue Pierre Hermé qui conseille de les manger à la Japonaise : à l'aigre-douce.

Mais ce qui fait le succès de "Pierre Hermé Paris" au Japon, c'est le renouvellement perpétuel de la carte, qui change au gré des saisons comme celles de la Haute couture, "printemps/été", "automne/hiver".

"Les Japonais adorent à la fois les grandes marques et ce qui est nouveau". C'est ce qui explique le positionnement des pâtisseries comme boutiques de luxe, toutes situées à quelques encablures des Chanel et autres Gucci... ■

Vive le bento écolo!

ALORS QUE LE MARCHÉ JAPONAIS DES SERVICES ALIMENTAIRES FAIT FACE À UNE PHASE DE SATURATION, LA VENTE À EMPORTER ET L'ALIMENTATION NATURELLE ONT LE VENT EN POUPE

D'APRÈS UN ARTICLE
DE CAROLINE **ARTUS***

Les produits de prêt à emporter représentaient 15 à 20% des ventes des *convenience stores* (supérettes) japonais il y a quinze ans contre 30% aujourd'hui. Le pourcentage des repas préparés hors du domicile est passé de 33,3% en 1980 à 45,3% en 2000.

La montée en puissance de ce secteur qui affichait, en 2001, un chiffre d'affaires de 5,78 milliards de yens (en hausse de 2,1%), est confortée par l'évolution des habitudes sociologiques japonaises. Les jeunes recherchent des moyens pratiques et simples de manger tandis que les populations plus âgées veulent des plats tout prêts pour agrémenter les repas quotidiens.

La chaîne Seven-Eleven Japon parie sur le développement des plats cuisinés. Constatant une ouverture du public à une occidentalisation des repas,

Il existe au Japon des milliers de variétés de bentos.



L'un des six menus proposés par Matsuri.



LANCEMENT

© La Lunch-box de Matsuri

En France aussi les habitudes évoluent et la restauration à domicile, autrefois limitée aux pizzas, s'est étendue à tous les types de cuisine. La chaîne de restaurants Matsuri vient ainsi de lancer la « Lunch Box » destinée d'abord aux entreprises qui souhaitent offrir un repas japonais à leurs clients ou à leur personnel. Fabriqués dans un laboratoire agréé CE, les coffrets (6 menus différents incluant une boisson, une entrée ou un dessert) sont livrés dans des véhicules réfrigérés pour une fraîcheur maximum. Il vaut mieux commander la veille mais Matsuri accepte aussi les commandes à la dernière minute. Pour commander à Paris : **01 40 26 11 13. P. M.**

le groupe envisage des collaborations avec des entreprises étrangères.

Selon une enquête, les femmes de la région de Tokyo mettent en avant l'importance du goût et des ingrédients ainsi que le côté « sain, bon pour la santé et naturel ».

Origin Toshu, une chaîne de boutiques de bento (plateau-repas à emporter), doit son succès à la préparation des plats directement sur place ce qui évite l'usage de conservateurs.

La chaîne Freshness Burger, par exemple, a su conquérir les Japonais grâce à un concept de design particulier allié à la fraîcheur de ses produits et un service plus complet. Le fondateur de cette chaîne est parti du constat que les consommateurs se lassaient des nourritures grasses et sucrées des fast-food, produites en masse dans un environnement impersonnel et plastifié. Il a décidé d'offrir des burgers frais, servis à table, dans un environnement chaleureux invitant à la détente plutôt qu'à l'empressement.

*(Le Japon à la page, JETRO Paris, 1er trimestre 2005)



Le chef officie discrètement derrière le bar en discutant avec les habitués.

NAOKI

Kaiseki à Oberkampf

AUTREFOIS INSTALLÉ À LA MADELEINE, NAOKI ROUVRE SES PORTES DANS UN QUARTIER OÙ N'EXISTAIT JUSQUE-LÀ AUCUN « VRAI » JAPONAIS : LE TRÈS BRANCHÉ OBERKAMPF

B

PAR CATHERINE
BELKHODJA

ien sûr, on pourrait se contenter ici des formules habituelles autour des brochettes (8 euros) des tempuras (23 euros) des sushis ou des sashimis (29 euros). L'anguille grillée à la sauce sucrée maison ravira les connaisseurs de même que le *yakizakana* (poisson grillé au charbon de bois).

Mais la vraie découverte, c'est le menu gastronomique kaiseki à 62 euros, si copieux qu'on peut aisément le commander pour deux. Il démarre avec les *zensai* (5 sortes de mise en bouche à la saveur délicate : asperges, omelette sucrée, petits rouleaux d'algues au sésame, pâté à la sardine et bœuf au sésame), se poursuit avec un *taï no konbujime* (délicieuse daurade parfumée

aux algues) avant de vous proposer une pause liquide pour reposer le palais avec un *dobinomushi*. Il s'agit d'une exquise soupe aux champignons, véritable invitation au voyage avec ses morceaux de daurade, ses crevettes et ses noix de ginko.

Le *yamakake*, succulent thon frais au coulis d'igname fondant précède encore une pure merveille, le *uninomamushi* : petit pâté de soja très raffiné aux oursins, accompagné de légumes frais en julienne. Vous ferez ensuite griller vous-même votre bœuf sur du charbon de bois et contrôlerez sa cuisson à votre goût. Un *sunomino moriwase* - assortiment de légumes vinaigrés japonais bien croquants - vous rafraîchira la bouche afin d'apprécier pleinement l'arôme subtil du poisson blanc grillé au miso (*teriyaki*).

Un classique dessert aux haricots rouges clôturera ce menu à la fois généreux et délicat. Gageons que cette adresse, encore confidentielle, ne le restera pas longtemps... ■

Naoki, 5, rue Guillaume Bertrand, Paris 75011. Métro Saint-Maur.
Tél. : 01 43 57 68 68.
F. le lundi



De l'écorce à la pulpe, tout est utilisable dans le yuzu.

Le Yuzu

L'agrume qui ensorcelle

IMPORTÉ DE CHINE, LE YUZU, QU'ON APPELLE AUSSI CITRON NIPPON, S'EST TELLEMENT BIEN IMPLANTÉ AU JAPON QU'IL EST MIS À TOUTES LES SAUCES, NOTAMMENT LE FAMEUX PONZU QUI ACCOMPAGNE SI BIEN LES NABÉS

**PAR ELISABETH
TAKEUCHI**

Le yuzu est, avec la mandarine (mikan) un fruit d'hiver, de la famille des citrus. Moins gros qu'un pamplemousse, il est d'un rond rebondi, avec une écorce un peu boursouflée, vert feuille d'abord, puis jaune orangé. Une fois ouvert, il déçoit de son peu de pulpe mais donne surtout de gros pépins amers. Son jus en revanche est fort en vitamine C et décline des saveurs de cédrat ou de pamplemousse-mandarine.

Or, pour les Japonais, le citrus junos, à l'instar des autres produits de la nature, est à la fois un aliment et une pharmacopée : si le jus et le zeste sont utilisés dans les sauces ou les gâ-

teaux, l'écorce et les pépins sont exploités comme de véritables médicaments naturels, soignant les douleurs d'épaule, prévenant l'apparition des rides, soulageant les aigreurs d'estomac... on pourra tout particulièrement en apprécier les effets en spa, où il est le parfum vedette des sels de bain.

En cuisine, il se marie avec la sauce de soja pour donner le ponzu qui peut tout accompagner : de la fondue (nabe-mono) au sashimi, en passant par la soupe miso ou encore les udon... C'est une saveur de fête comme de toutes les occasions. On en trouve dans tous les plats sucrés ou salés. Du coup, on ne sait plus parfois

RECETTE

SAUCE PONZU, DANSEUSE ÉTOILE

Cette sauce accompagne les tartares, les poissons crus et les fondues japonaises. Pons veut dire agrume en hollandais et zu vient de su, le vinaigre. Voici la recette de base de ponzu, que l'on pourra facilement varier :

INGREDIENTS:

- 2,5 décilitres de sauce de soja
- 2,5 décilitres de jus de yuzu
- 5 cm² de kombu séché
- Une poignée de copeaux de bonito

Laissez macérer tous les ingrédients ensemble pendant deux ou trois jours au réfrigérateur ; filtrez. A défaut de yuzu, prenez du pamplemousse rosé, de l'orange et /ou du citron vert. Si les agrumes ne sont pas assez sucrés, rectifier en ajoutant un peu de mirin (saké sucré de cuisine).

On ajoute quelquefois du dashi, (l'eau dans laquelle a macéré du kombu), pour allonger la sauce ; pour la relever encore, ajoutez ciboulette hachée, radis blanc râpé, piment,... au bon vouloir de vos papilles.

Tiré du livre « le yuzu , dix façons de le préparer », Elisabeth et Hisayuki Takeuchi, les Editions de l'Épure, 2004.

où la situer dans notre mémoire olfactive. Puissante et euphorisante, la saveur du yuzu a su conquérir les grandes tables et, avec la mondialisation, elle rencontre un intérêt de plus en plus marqué auprès des consommateurs. Parions que dans les années à venir, l'ensorcelant agrume parviendra à se faire une place de plus en plus importante sur nos marchés.

■ OU TROUVER LE YUZU ?

Entier, il est rare et cher, on pourra en trouver chez Kioko, rue des Petits Champs, à Paris, ou chez Kaiseiki en saison.

Les bouteilles de jus ou de sauce ponzu sont plus répandues, dans les épiceries asiatiques.

■ CONSERVER LE YUZU

Tous les morceaux seront gardés au congélateur. On pourra utiliser le zeste dans des gâteaux ou parfumer son bain à tout moment de l'année.

S&B
エスビー食品株式会社

WASABI No.1 au Japon



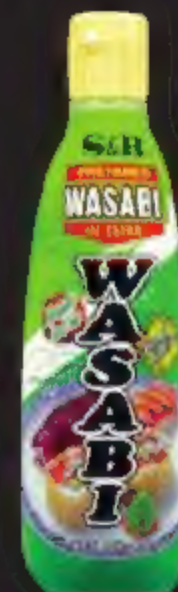
S&B PRODUITS DE WASABI



WASABI préparé
43g



WASABI préparé
90g



WASABI préparé
310g



WASABI préparé 43g
(haute qualité)



WASABI en poudre
35g



WASABI en poudre R-1
1kg



WASABI en poudre N-2
1kg

www.sbfoods.co.jp



Tokyo sur Seine Opéra nippon

ILS SONT ARRIVÉS DANS LES ANNÉES 60 ET ONT PEU À PEU OCCUPÉ TOUT LE QUARTIER. ENTRE OPÉRA ET LE PALAIS ROYAL DES DIZAINES DE RESTAURANTS JAPONAIS, D'ÉPICERIES ET DE LIBRAIRIES NIPPONNES FONT LA JOIE DES « EXPATS » ET DES AMATEURS DE SUSHIS

Q

PAR DOMINIQUE
LESBROS

u'ils soient touristes ou expatriés provinciaux, les Japonais de Paris ont tous sur leur petit plan de Paris une grosse pastille fluo collée sur le quartier de l'Opéra. C'est leur fief, leur radeau de survie. Ils sont certains de trouver là de quoi satisfaire leurs envies, voire de combler leurs manques. Envie de brioches fourrées d'azuki, envie du dernier manga tokyoïte, envie d'une coupe de cheveux par un coiffeur qui maîtrise la pilosité asiatique... Envie tout simplement de se balader dans une rue où les enseignes sont en kanji et les sourires en VO...

Le *Little Tokyo* parisien est délimité par les stations de métro Palais Royal, Bourse et Opéra (1^{er} et 2^e arrondissements). L'axe central en est la rue Sainte-Anne. La japonisation de ce quartier est assez récente, trois décennies à peine. Ce n'est que dans les années 60 que les Japonais ont commencé à voyager, notamment après les Jeux Olympiques de Tokyo, en 1964. L'obtention d'un passeport était alors devenue plus facile et les compagnies aériennes ne demandaient qu'à remplir dans le sens inverse les avions qui amenaient les visiteurs ! A Paris, Takara fut le premier restaurant à s'implanter dans le quartier en 1962 (voir encadré), suivi par une trentaine de cantines plus ou moins cheap. Puis ce fut le tour des grosses sociétés japonaises qui décidèrent de rejoindre ici le gros des troupes nippones. *Little Tokyo* draine aussi bien des expatriés (20 000 au total) que des touristes en goguette. Sa situation, à la croisée de trois sites incontournables (le Louvre, l'Opéra et les Galeries Lafayette), en fait une étape obligée. Mais une telle concentration de commerces japonais n'est-elle pas nuisible aux affaires ? « Non ! répondent à l'unisson les intéressés. C'est bien d'être tous ensemble au même endroit. D'abord, on se

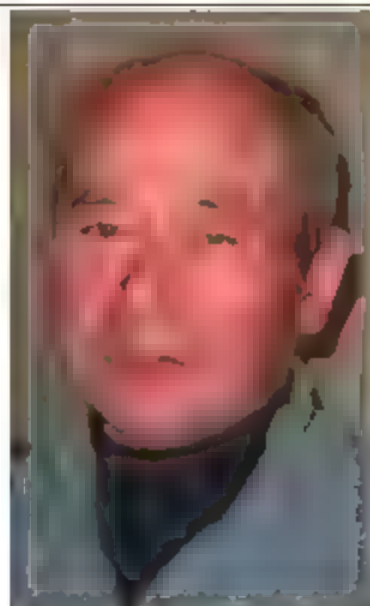
réchauffe, entre compatriotes. Ensuite, quand il manque une bricole en cuisine, on fait un saut chez Kioko ou Juji-Ya, l'une des deux épiceries voisines. » « La concurrence n'est pas un mal ; c'est une nécessité, un moteur qui stimule et motive » surenchérit le patron de Juji-Ya. La cohabitation est excellente car aucun ne fait la même chose. Certains sont spécialisés dans les sushis, d'autres dans les udon, les ramens ou le kaiseki (menu traditionnel raffiné). Les clients, eux, sont ravis d'avoir autant de choix dans l'enseigne. À l'heure du déjeuner, manger nippon devient un must : c'est sain, rapide, léger et bien moins cher qu'une brasserie lambda. La côte des bars à ramens est notamment en train de monter en flèche : tous les Parisiens veulent faire *tzuru-tzuru* en lapant leur soupe ! S'ils croisent finalement peu de Japonais dans ces sympathiques troquets, c'est que ces derniers les ont généralement précédés d'une demi-heure – dans l'archipel, les gens chic dînent tôt...

© NOURRITURES TERRESTRES OU SPIRITUELLES

Le quartier ne cesse d'évoluer. Dans les années 80 et 90, les bars privés louches ont laissé place à des restaurants japonais grâce aux compatriotes qui se prévenaient de bouche à oreille de la vacance d'un bail. L'épicerie Kioko, jadis implantée rue Saint Jacques (5^e), est venue se greffer en 1989, elle-même rejointe en 1995 par le traiteur Juji Ya, venu de banlieue. Les librairies Junkado et Book Off (ex-Bunkado) se chargent des nourritures spirituelles, ou du moins de tenir informés les exilés de l'actualité du pays. Ce petit royaume semble parfait quoique... Allez, en cherchant bien, ne voyez-vous rien qui manque ? - Si ! une boutique de vaisselle et de déco.

Deux ramenya côte à
côte rue Sainte-Anne





Takumi Ashibé le
doyen des
restaurateurs nippons

PORTAIT D'UN PIONNIER

Wasabi : Vous êtes le premier Japonais à avoir ouvert un restaurant à Paris. Racontez-nous votre histoire...

Takumi Ashibé : Mon restaurant fut le premier japonais de Paris mais aussi d'Europe ! Vous savez, à l'époque, il n'y avait guère de Japonais en France, à peine 400, essentiellement des étudiants. Moi, je suis arrivé en 1954, en bateau car l'avion était hors de prix. Le voyage de Yokohama jusqu'à Marseille a duré un mois. J'ai d'abord travaillé dans l'hôtel d'un compatriote puis, quand celui-ci est décédé, j'ai ouvert mon restaurant, Takaraya, 34 places à peine, à côté du Pantheon.

Quel accueil les Parisiens ont-ils réservé à votre cuisine ?

■ Au début, ils étaient méfiants envers cette cuisine du bout du monde. Du poisson cru ? Beurk ! Ils n'osaient pas y toucher. Alors ma femme a dit aux clients : « Essayez ! Si vous n'aimez pas, vous payez pas ! » Aujourd'hui, ils veulent goûter à tout !

Pourquoi avoir déménagé dans le quartier de l'Opéra ?

■ Parce que je me suis aperçu que les businessmen envoyés par les grandes sociétés de l'archipel descendaient tous dans les hôtels des environs du Louvre et de l'Opéra, comme le Normandy. Ils auraient bien préféré descendre dans les palaces du Triangle d'Or, vers les Champs-Élysées, mais la note aurait fait exploser le budget de leur firme. Alors je me suis installé là en 62, sûr de les récupérer comme clients.

Et vous avez fait des émules...

■ Les autres restaurants sont arrivés petit à petit. Il y a d'abord eu le Nippon qui s'est installé rue Sainte-Anne. Puis une ribambelle d'autres ont suivi. Il y avait dans cette rue de nombreux bars homosexuels glauques qui rendaient le quartier mal famé et faisaient dégringoler les loyers. La banque de Tokyo est venue après, tout comme l'office de tourisme du Japon et les agences de voyage (Jalpak). Grâce aux nombreux étudiants, artistes ou chercheurs qui transitent par Paris, je trouve notre quartier japonais plus animé que ceux de Londres ou de Bruxelles, où les expatriés sont surtout des hommes d'affaires ou des diplomates. Mais on est loin de ressembler au fabuleux Little Tokyo de Los Angeles !

Takara, 14 rue Mollère, 75001 Paris Tél. 01 42 96 06 36.

● - Et aussi un endroit où l'on vendrait plein de manga, de gadgets kawai, de vidéos, de figurines..

● - Il faudrait aussi une épicerie plus grande, avec un vrai rayon légumes, viande et poisson.

● - Et surtout, surtout, un *combi*, une de ces supérettes ouvertes 24h/24, 7j/7, ultra pratiques, où l'on trouve de tout. Les Japonais sont très déçus de ne pas en trouver ici, surtout le dimanche quand tout est mort. Juji-Ya est ce qui s'en rapproche le plus avec ses services polyvalents (location de vidéos, rayon librairie, plats à emporter, conserves, surgelés ...) mais, comme son nom l'indique, la Ya (boutique) n'est ouverte que Juji (« de 10h à 22h »)

© UN LABEL POUR LES "VRAIS" JAPONAIS ?

Depuis une dizaine d'années, le quartier change peu à peu de visage. Contrairement au Chinatown du 13^e arrondissement, en plein essor, le quartier japonais tend à régresser. Bien que leurs commerces soient prospères, nombre de Japonais opèrent en ce moment un retour au pays. Et cette désertification se ressent indiscutablement dans l'atmosphère du quartier. Pourtant, me direz-vous, il y a autant de restaurants japonais qu'avant ! Oui, et c'est là tout le problème... La plupart sont passés aux mains de Chinois qui, voyant que la cuisine nippone était à la mode, se sont engouffrés dans le créneau. En gardant la façade japonaise et en glissant derrière les fourneaux un chef qui n'a rien de japonais, ils font de la contre-façon un vrai business. On estime aujourd'hui que, sur les 300 restaurants japonais de Paris, seuls 90 sont vraiment authentiques, c'est-à-dire tenus par de vrais chefs japonais.

Les Chinois ont appris la cuisine japo-





Le début de la rue
Sainte-Anne, presque
entièrement
japonaise

naissance dans les années 80, à l'époque où il était difficile d'embaucher du personnel japonais, à cause du permis de travail. Les gérants ont recruté leurs commis et leurs serveurs parmi divers membres de la communauté asiatique réfugiés en France. En regardant faire le chef, ils ont appris à faire les plats les plus simples comme les sushi et les yakitori, puis ils ont ouvert leur propre établissement. Pour plaire au consommateur qui exige un prix toujours plus bas, les Chinois se sont débrouillés pour faire de l'imitation de cuisine japonaise avec un prix de revient plancher. Impossible pour les « authentiques » de s'aligner : la vraie cuisine japonaise est chère car il faut faire venir de l'archipel les ustensiles, les ingrédients et le chef, dont le salaire est indexé sur l'indice Nikkei.

Comment donc reconnaître un vrai restaurant japonais d'une contrefaçon ? Deux moyens infailibles : regarder le prix des menus (moins de 10 € = un faux) et la composition de la carte (les Japonais ne mélangent généralement pas sur leur carte les brochettes et les sushi). Les restaurateurs japonais réclament un label, une garantie d'authenticité officiellement agréée par le gouvernement japonais. Le dossier est en cours...

© UN QUARTIER QUI S'EMBOURGEOISE

Une autre menace plane sérieusement sur notre *Little Tokyo*... La même qui a eu raison du quartier populaire de Saint-Germain-des-Prés, il y a une dizaine d'années : l'embourgeoisement. Les riverains et les gérants de restaurants s'entendent comme chiens et chats, les premiers reprochant aux seconds de polluer leur immeuble : trop de bruit, trop de monde, trop d'odeurs... Les propriétaires freinent donc leur expansion par des ac-

tions de lobbying auprès de la mairie. Petit à petit, les baux ne sont pas reconduits et les cantines deviennent boutiques (de mode, de parfum, de déco...). Cela va-t-il signer la mort du quartier japonais de Paris ? Sans atteindre cette extrémité fâcheuse, parions qu'il va simplement cesser de se développer et rester tel quel, sans s'étendre ni se densifier. ■

Merci à la patronne du restaurant Toyotomi, à M. Muraguchi Têruo (gérant de Juji-Ya) et à M. Ken Yoshikawa de la société Kioko.

LECTURES



Le Guide des musées insolites

Dominique Lesbros.

L'auteur de cet article vient de publier cet ouvrage original qui vous permettra de découvrir des dizaines de musées parisiens inconnus et souvent farfelus. Ed. Pangramme



PLUS DE 3000 ARTICLES SUR DEUX ÉTAGES

Thés, sushis, saké...

... et tous les ingrédients pour cuisiner japonais



46 RUE DES PETITS CHAMPS
75002 PARIS
Tél. : 01 42 61 33 65
Fax : 01 40 15 91 00

Pour les professionnels :
37-39 RUE LÉON GEFFROY
94400 VITRY/SEINE
Tél. : 01 45 21 46 99
Fax : 01 45 21 16 44



Shôjin ryôri

La cuisine qui illumine l'esprit

BASÉE SUR LE PRÉCEPT BOUDDHIQUE SELON LEQUEL IL EST INTERDIT DE TUER DES CRÉATURES VIVANTES, LA SHÔJIN RYÔRI EST UNE CUISINE VÉGÉTARIENNE INTRODUITE AU JAPON AU 6^E SIÈCLE EN MÊME TEMPS QUE LE BOUDDHISME. ELLE EST À LA FOIS TRÈS ESTHÉTIQUE ET EXCELLENTE POUR LA SANTÉ

D

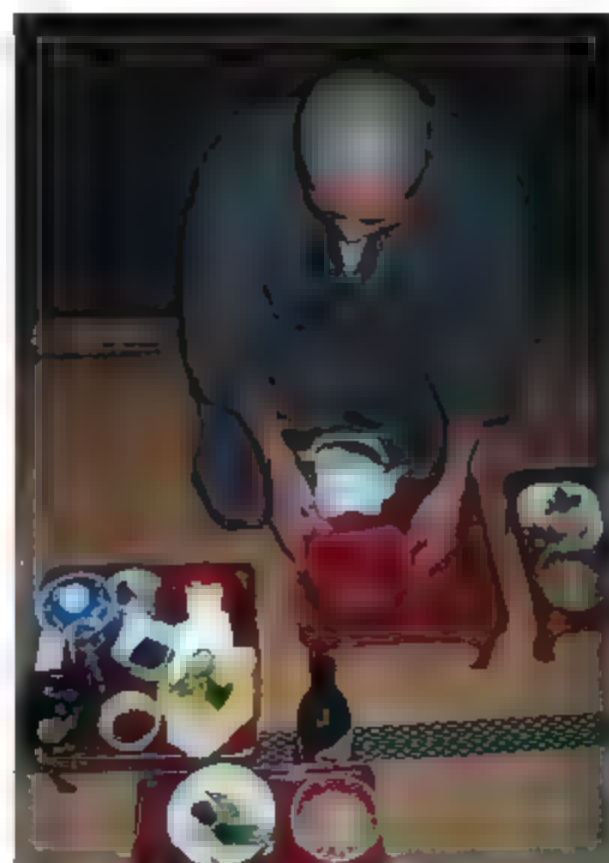
PAR RAPHAËLLE
MARCADAL

u terme bouddhique « shôjin », signifiant la purification en vue de l'illumination divine, cette cuisine fait du riz, des légumes de saison, des plantes des montagnes, des algues, du soja et de ses composés à base de tofu, ses aliments de base. À l'exception des herbes et épices issus de la famille des liliacées comme l'ail, l'oignon, la ciboulette ou encore l'échalotte dont le goût trop prononcé est contraire aux principes ascétiques du bouddhisme

« La shôjin ryôri célèbre le beau. En n'utilisant aucun assaisonnement épicé elle met en valeur la saveur naturelle des aliments », explique l'ancien moine bouddhiste Sôtetsu Fujii dans son livre « shôjin ryôri no kurashi no naka de » (« vivre avec la shôjin ryôri »)

De même, le bouillon de la célèbre soupe au miso n'est pas préparé à partir de « dashi » (à base de poisson) mais d'algues (kombu) ou de légumes comme les champignons noirs shiitaké

D'avantage qu'une simple cuisine végétarienne, la shôjin ryôri participe de l'apprentissage bouddhique visant à conserver un corps sain grâce à la nourriture. Le bouddhisme prescrit donc une alimentation

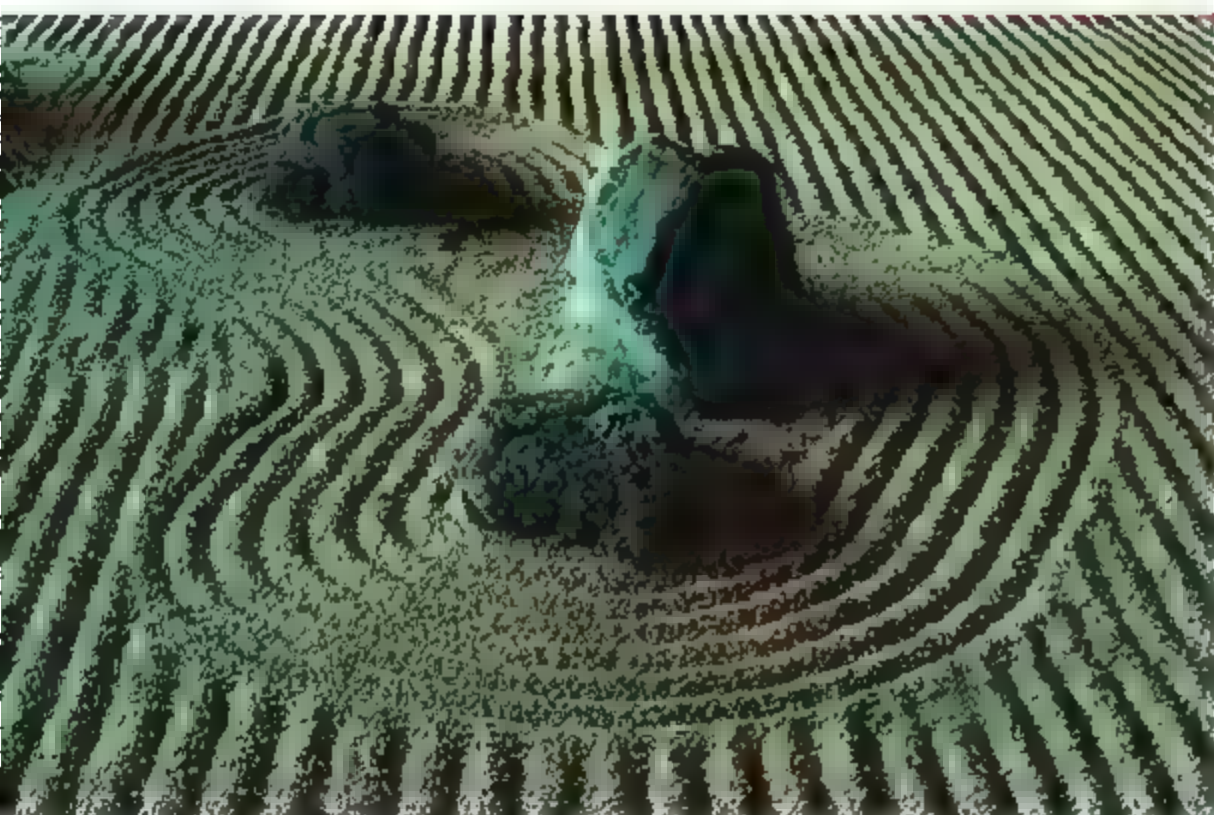


*Rapport de shôjin ryôri servi
par un moine dans un
temple de Koyasan.*

Photos Patrick Manasson

À l'origine, la shôjin ryôri est végétarienne mais peu à peu, on y a intégré le poisson et même, parfois, de la viande.

● ● ●



A l'image des
jardins zen, la
shôjin ryôri purifie
l'esprit

● ● ● simple, sans alcool ni viande ni poisson, accompagnée d'exercice physique afin de purifier l'esprit, le débarrasser de sa confusion et l'accompagner vers la compréhension. Véritable philosophie, la shôjin ryôri continue d'inspirer les moines bouddhistes, notamment ceux des temples zen « Les gens qui mangent beaucoup de viande sont agités, impatients et sans endurance, alors qu'au contraire, ceux qui mangent beaucoup de légumes sont calmes et persévérants »

Agé de 63 ans, M. Fujii se souvient bien de ses années d'apprentissage dans un temple zen près de Kobe où il a passé toute son enfance, au lendemain de la Seconde Guerre Mondiale. Assigné à la délicate tâche de « tenzo » (cuisinier-intendant), il évoque avec nostalgie la préparation des trois repas quotidiens des moines, où les fanes de daikon (radis japonais), les épluchures de carottes, bref tout ce qui était consommable, était recyclé. Les restes étaient mixés ensemble puis rajoutés au riz pour constituer un porridge servi le soir aux moines, raconte-t-il, soulignant que les adeptes du Zen

**Fannes de radis,
épluchures de
carottes...
tout ce qui est
consommable est
recyclé**

s'efforcent de manger l'ensemble de la nourriture préparée chaque jour sans rien jeter. Enfin, la shôjin ryôri est célébrée par les moines pour ses propriétés curatives.

« Malgré les conditions de vie rudimentaires, je ne suis jamais tombé malade durant toutes ces années passées au temple. Les aliments agissaient comme de vrais médicaments », se félicite M. Fujii, vantant les mérites de cette cuisine frugale mais complète.

Désormais installé à Kamakura, l'ancien moine donne des cours de shôjin ryôri avec sa femme Mariko et multiplie les interventions télévisées pour, dit-il, « faire découvrir aux jeunes le monde fabuleux de cette cuisine considérée - à tort - comme réservée aux personnes âgées ».

UNE PIERRE CHAUDE POUR APAISER LA FAIM

Initialement réservée exclusivement aux moines, la shôjin ryôri leur était servie dans un bol (*takuhatsu*). Peu à peu, les visiteurs et les invités des temples commencèrent à partager leurs repas servis alors sur des plateaux à pieds (*honzen*). L'utilisation de ces *honzen* est d'ailleurs encore de mise dans de nombreux temples bouddhiques actuels.

Popularisée au 13^e siècle sous l'influence de la secte Zen, la shôjin ryôri est progressivement sortie des temples sous la période Muramachi (1333-1568), pour faire son apparition avec la cérémonie du thé (*chanoyu*), sous le nom de « *chakaiseki* », cuisine à la fois ultra simple et très raffinée, servie avant le thé, dont le rôle était de nourrir l'esprit davantage que l'estomac.

Le terme « *kaiseki* », fait d'ailleurs allusion aux moines zen qui, affamés, transportaient des pierres (*seki*) chaudes dans la poche (*kai*) de leur robe afin de soulager la sensation de faim.

Née avec la cérémonie du thé, le repas « *kaiseki* », est devenu par la suite le symbole de

À lire

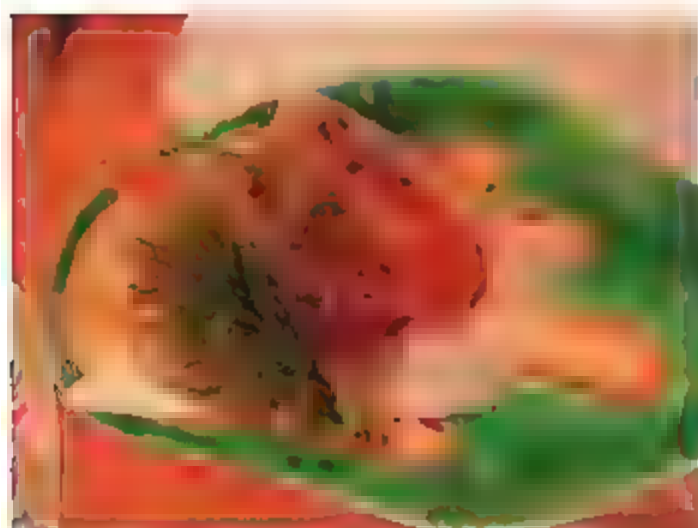
Nouvelle Cuisine japonaise (éd. Agnès Viénot)

Nous vous avons déjà signalé ce très original ouvrage de Hisa Takeuchi, chef de génie égaré à Paris où l'on peut déguster sa cuisine à la bonne franquette et à condition de le laisser composer votre repas Kaiseki, 7 bis rue Andre Lefebvre, 75015 Paris. Tel 01 46 54 48 60



la gastronomie traditionnelle japonaise, s'éloignant de son influence zen initiale. Composé d'une multitude de petits plats servis dans des céramiques raffinées pour régaler à la fois les yeux et le palais, le kaiseki privilégie la qualité par rapport à la quantité et se distingue par la fraîcheur de ses mets, tous de saison. Cuisine essentiellement végétarienne au départ, elle intègre désormais du poisson et parfois même de la viande. Synonyme du raffinement et du formalisme japonais, le kaiseki se déguste généralement dans une pièce privée des « ryōtei », ces restaurants traditionnels japonais de luxe, souvent perchés au-dessus d'un beau jardin. Ses plats sont servis selon un ordre très strict immuable. Comme dans la *shōjin ryōri*, le thé clôt le repas.

Exemple de kaiseki
qui intègre
les fruits de mer.



Autre variante de la *shōjin ryōri*, la « *fucha ryōri* », spécialité de Kyôto, que l'on trouve dans des restaurants à proximité des temples Nanzen-ji ou Daitoku-ji. Introduite à Kyôto par des cuisiniers revenus de Chine, elle symbolise la convivialité du repas chi-

nois qui commence et se termine par la dégustation de thé et dont chaque plat est servi dans un seul grand bol.

RETOUR AUX TRADITIONS

Si, jusqu'au 20^e siècle, le régime alimentaire des Japonais est resté fortement dicté par Dame Nature, se composant essentiellement de légumes, de poisson et d'un peu de viande (dès le début de l'ère Meiji, certains moines bouddhistes ont commencé à manger de la viande affirmant qu'ils n'avaient pas besoin de suivre à la lettre les préceptes de Bouddha) la cuisine végétarienne s'est mise à décliner au fur et à mesure de l'occidentalisation de l'archipel. Cependant, actuellement, on assiste à un

松竹梅

Idéal pour le « Kampai ! »

*Kampai signifie « Santé ! » en japonais

Nigori Sake Mild

Classic Junmai Sake

Ginjo Sake

TAKARA SAKE USA INC. 700 Addison St., Berkeley, CA.
(510) 540-8250 www.takarasake.com © 2004 by Takara Sake USA Inc.

Sho Chiku Bai
Classic Junmai Sake

- ● ● changement d'attitude chez les Japonais, notamment les jeunes, désormais désireux de renouer avec l'alimentation saine de leurs ancêtres.

« Je me réjouis du boom récent de la cuisine japonaise traditionnelle. Il s'agit de la cuisine de nos parents et de nos grands-parents, une cuisine dont les vertus saines sont reconnues par les Américains et les Européens, qui véhiculent la sagesse du mode de vie de nos ancêtres », souligne M. Fujii. Ainsi, ils sont de plus en plus nombreux, les jeunes nippons aux cheveux « *kinpatsu* » (couleur orange) à se rendre dans les auberges jouxtant les temples bouddhiques afin de redécouvrir la *shôjin ryôri*.

Toutefois, même si la cuisine des moines proposée dans les auberges actuellement reste fidèle à son principe végétarien, ne servant ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, elle a dû faire, en revanche, quelques entorses à la règle pour séduire le palais des jeunes.

« En fait, on ajoute discrètement du *dashi* et du *katsuo* (bonite séchée) dans notre bouillon et notre soupe miso car cela convient mieux au goût des jeunes d'aujourd'hui, qui, sans cela, trouveraient notre cuisine bien fade », avoue Mlle Shigarakî, hôtesse de l'auberge Yôshûji, au nord de Kyôto.

Une expérience unique au milieu des temples

Jouxtant le temple Kurama au nord de Kyôto, nichée au creux de la forêt, l'auberge Yôshûji est tenue depuis près de 34 ans par Mitsuo Shigarakî, un moine qui a laissé troquer la robe pour les fourneaux.

L'auberge est d'architecture traditionnelle japonaise, avec ses poutres en bois et son toit de tuiles. Au rez-de-chaussée, le fameux *irori* (foyer ouvert autour duquel les familles se réchauffaient) trône au milieu de la pièce, vestige d'un Japon rural en voie de disparition, tandis qu'une agréable odeur de feu de bois vient titiller mes narines, me rappelant les chalets de mes Alpes natales.

Installée au deuxième étage, sur des tatamis, j'admire les *tansu* (commodes traditionnelles japonaises) et les céramiques en attendant que l'hôtesse m'apporte mon plateau-repas. Celui-ci se compose de sept plats, servis essentiellement dans des bols en bois rouge.

Le plus grand plat « *takawase* », se compose d'un assortiment de légumes cuits à la vapeur au goût légèrement braisé, comprenant des « *fuki* » (pétasites), des pousses de bambou, de l'algue wakamé et des feuilles de « *sansho* » (poivre japonais). Le mélange de légumes à la sauce « *shira-ae* », (tofu pressé) est également un délice. Tout comme le « *gomadofu* » (crème de sésame), servi à part dans un petit plat. Mais mon regard est attiré par la couleur brune et la texture insolite d'un mélange servi dans un « *ochoko* » (coupe à saké en céramique). Si je reconnais le goût du *daikon* (radis), mon palais est en revanche incapable d'identifier les petites graines couleur caviar. Après enquête auprès de l'hôtesse, il s'avère que ce sont des graines de « *tonburi* » ou « *houkigusa* », sorte de fougère, baptisée « caviar des champs », et dont très peu de Japonais connaissent l'existence. Je poursuis mon exploration végétarienne avec la dégustation d'un autre assortiment de légumes: « *owage* » ("gras" du tofu), « *wakegi* » (famille du poireau), miso blanc agrémentée de moutarde *karashi*. J'apprécie également le « *mochigome* » (pâte de riz cuit à la vapeur et passé au pilon) tout comme les *tempura* (beignets) de légumes tous plus farfelus les uns que les autres: « *gin-*

nan » (noix issue de l'arbre ginkgo), « *yuki no shita* » (feuille de yuki), « *tara no me* » (Japanese angelica) et « *kogomi* » (fougère d'Allemagne !)... Quel plaisir de découvrir toutes ces saveurs inédites, même si certaines consistances comme ce le du traditionnel « *konnyaku* », pâte gélatineuse composée à partir de tubercules comestibles, ne m'inspirent guère.

Ce repas unique, à la fois sain et pauvre en calories, se termine par un traditionnel et délicieux thé fumé (*hôjicha*) accompagné d'une tranche de melon.

Demain, c'est décidé, je commence à labourer mon potager....

R. M.

Bonne adresse

Yôshûji

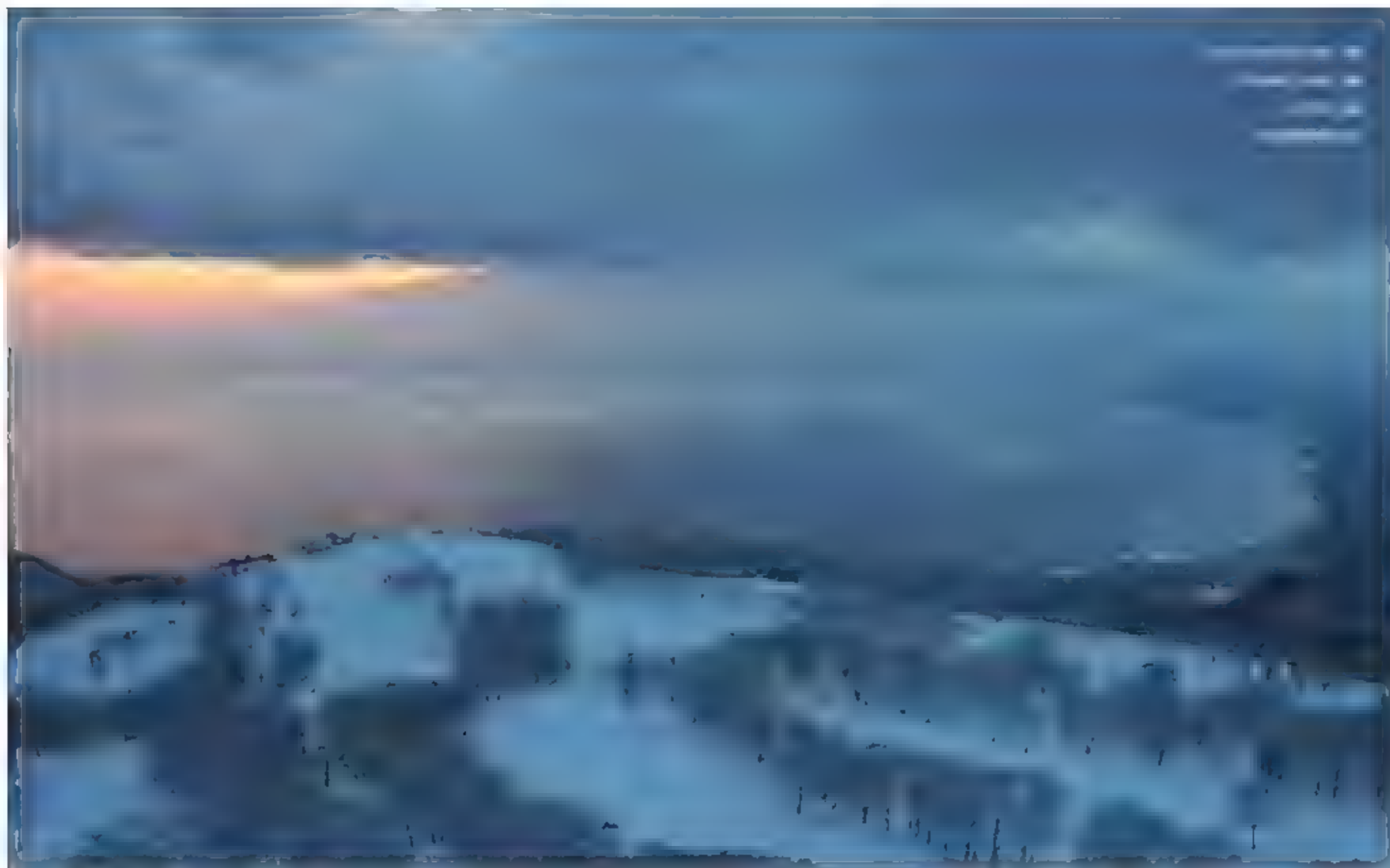
Kurama honmachi
1074, Sakyo-ku
Kyôto 601-1111
Tel. 075 741 2848
Fax. 075 741 1447
Ouvert tous les jours
sauf le mardi de
10H00 à 18H00
Prix à partir de 3 000
yens par personne
De la station
Demachiyanaagi,
prendre le train pour
Kurama, puis prendre
la petite route sur la
gauche. L'auberge se
trouve sur le côté
droit, au pied des
escaliers menant au
temple.



Entrée de l'auberge Yôshûji
nichée en pleine forêt, à deux pas
du temple Kurama.

Michel Bras au Japon

Un coin d'Aubrac à Hokkaido



SES 3 ÉTOILES AU MICHELIN NE LUI ONT PAS DONNÉ LA « GROSSE TÊTE ». AU LIEU DE CHERCHER À FAIRE PARLER DE LUI, LE DISCRET MICHEL BRAS FUT LES JOURNALISTES ET LES INTERVIEWS COMME LA PESTE. IL A BIEN VOULU CEPENDANT, POUR WASABI, RACONTER L'HISTOIRE DU RESTAURANT QU'IL A OUVERT AU JAPON EN 2000 ET DONT IL VIENT DE CONFIER LES RÊNES À UN JEUNE CHEF PLEIN D'AVENIR : YOHANN HUE.

“M

PROPOS RECUEILLIS
PAR PATRICK
MANASSON

Mon aventure japonaise a commencé par un article publié là bas dans une revue culinaire. Quand j'ai reçu le journal, j'ai eu la surprise de voir qu'ils m'avaient mis en couverture alors que personne ne me connaissait au Japon ! Peu de temps après, le journaliste qui avait fait l'article est venu me voir et m'a demandé si cela m'intéresserait d'ouvrir un restaurant au Japon. Très honnêtement, je n'avais jamais envisagé d'exporter ma cuisine si ●●●

été 2005

- ● ● loin de l'Aubrac ! Mais comme ils insistaient, j'ai quand même accepté d'aller visiter l'endroit qu'ils proposaient. Le jour de notre arrivée, c'était en novembre, il neigeait « à l'horizontale » comme on dit chez nous. On ne voyait pas à un mètre tellement le temps était couvert. Mais le lendemain, comme par magie, le ciel s'est dégagé et nous avons découvert un endroit fabuleux : l'emplacement qu'on me proposait était situé au dernier étage d'un hôtel avec d'un côté la vue sur la mer et de l'autre sur un immense lac naturel de 40 km de circonférence. Je me suis dit : pourquoi pas ? »

© UNE COPIE CONFORME DE LAGUIOLE

Pour quelqu'un d'aussi exigeant que Michel Bras, il n'était pas question de donner ses recettes et de s'en aller en laissant le restaurant en franchise.

« Avant de prendre une décision définitive, j'ai voulu tester les ressources locales et j'ai dégusté 330 produits car je voulais importer le minimum d'ingrédients. J'ai été stupéfait par leur richesse, en légumes notamment. J'en ai rapporté des semences ici comme je le fais à chacun de mes voyages. J'ai trouvé par exemple des navets extraordinaires qui ont une longueur en bouche tout à fait étonnante. J'ai donc décidé d'adapter ma cuisine aux produits locaux et je n'importe de France que 3 produits : le pigeon, le poulet et le foie gras. Tout le reste est local. J'ai aussi exigé de choisir mon équipe. » Pour l'ouverture, Michel Bras confie le restaurant à Alexandre Bourdas qui, après avoir travaillé avec Michel Guérard, a été, durant trois années, le chef du « Château de Sully » à Bayeux. Durant trois ans, Alexandre va s'appliquer à faire du restaurant Michel Bras-Toya-Japon la copie conforme de celui de Laguiole avec notamment, à la carte, les deux grands classiques de l'original : le fameux « Gargouillou de légumes » et le non moins célèbre « Coulant au chocolat ». En quelques mois, le restaurant devient l'un des plus cotés de l'archipel et la

Yohann Hue, le nouveau chef du restaurant japonais de Michel Bras



Michel Bras et son fils Sébastien.



Extrait de la carte

■ Le menu Découverte et nature proposé par Michel Bras et Yohann Hue

Le gargouillou de jeunes légumes, feuilles, racines et fruits

■ Un tsubugaï émincé juste raidi ;

éclats de yurine, myoga mariné et feuilles de mâche, une crème de citron, jus moussé au safran

■ Sur le thème de l'orange ;

la tranche de foie gras de canard au naturel caramel, vinaigrette et poudre d'orange du chou kandama juste chaud

■ Apprécie l'hiver,

La soupe blanche aux pommes de terre May Queen, crème aux truffes noires & huile d'amande

■ Parsemé de céréales relevées,

Le magret de canard de Chalais rôti kéfir au genièvre et zestes d'agrumes, vinaigrette tiède au jus d'abats

■ Les fromages de France (Laguiole, Roquefort, Saint nectaire, ...) et d'Hokkaido

■ Sur une interprétation du coulant, originel de 81,

Le biscuit tiède de chocolat coulant © aux arômes de cacao ; crème double glacée & café léger

■ A rouler pour jouer,

Un bâtonnet glacé à la reine des prés qui s'épice de nougatine, de pamplemousse au miel et de chocolat blanc



clientèle, à 95% japonaise, vient de très loin pour découvrir, au milieu des pâturages du Hokkaido, une cuisine fort différente de celle des autres chefs français présents au Japon (Robuchon et Ducasse étant les plus connus) et moins éloignée qu'on pourrait le croire de la gastronomie nipponne.

☉ UNE APPROCHE COMMUNE DU VÉGÉTAL

« Objectivement, il n'y a pas beaucoup de points communs entre mon expression de cuisine et la gastronomie nipponne, concède Michel Bras. Mais en y réfléchissant, il y a je crois, une certaine approche commune du végétal, très présent dans les plats japonais. J'ai tout de même été l'un des pionniers en France en proposant, dès 1983, un menu entièrement légumes !

Avec les Japonais, nous avons aussi en commun l'attention à l'infime, au détail et peut-être, avant tout, nous avons le respect du produit et le goût de l'essentiel. Pour eux comme pour moi, c'est la technique qui doit être au service de l'expression gourmande et non le contraire. Les Japonais sont des gens que j'aime et admire et dont je partage certaines valeurs

comme le respect de la nature. Ce sont de plus des gens raffinés avec une culture et une histoire qui me passionnent. »

Début 2005, Alexandre Bourdas revient en France avec le sentiment du « devoir accompli » et l'espoir de rebondir après une expérience aussi passionnante. Il laisse la place à Yohann Hue à qui Michel Bras a décidé de faire entièrement confiance pour continuer l'aventure et lui imprimer sa marque.

☉ "JE RÉVAIS D'ALLER AU JAPON"

« Après avoir travaillé 3 ans comme second de cuisine au restaurant français "Vieux Sinzig" à Sinzig en Allemagne, je suis entré comme chef de partie chez Michel Bras à Laguiole, explique ce jeune chef de 29 ans. Deux saisons comme chef de partie à la rôtissoire, sauces et poissons, puis trois saisons en tant que chef de partie au Garde Manger. Durant ces 5 années, j'ai montré beaucoup de motivation dans ces cuisines, pour à terme, obtenir la confiance de Michel et Sébastien Bras. Lors de l'annonce d'Alexandre de revenir en France après 3 années au Japon, Michel et Sébastien ont montré toute la reconnaissance qu'ils portaient à mon travail en me proposant ce challenge au Japon. »

Durant les 5 années passées à Laguiole, il a appris à connaître et à apprécier non seulement la cuisine de Michel Bras (les accords de plats, l'harmonie qui se dégage de ses assiettes, les associations de goûts et de couleurs), mais aussi sa façon de diriger, de manager son personnel (grâce notamment à l'association des « Bras K'C », qui permet au personnel de se retrouver en dehors des heures de travail)

« Diriger le second restaurant de Michel Bras selon l'esprit et les techniques que j'ai emmagasinés durant ces années à Laguiole, est une occasion inespérée pour moi de montrer toute ma reconnaissance envers eux, conclut Yohann. De plus, le Japon et ces coutumes m'ont toujours intéressé. Je rêvais depuis mon enfance de connaître le pays du soleil levant. » ■

Pour en savoir plus

■ Sur Michel Bras à Laguiole :

www.michel-bras.fr

■ Sur le restaurant de Toya :

<http://yoann.hue.free.fr>

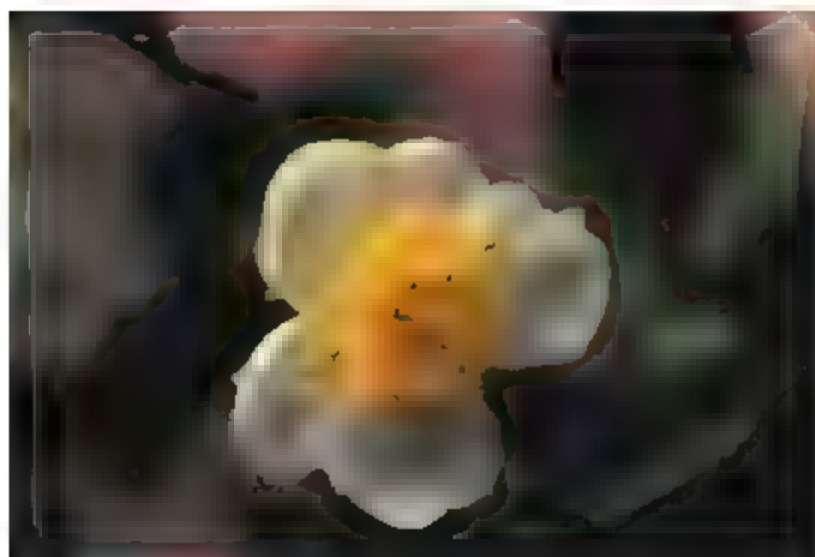
■ Sur Alexandre Bourdas :

www.alexandre-bourdas.com

Le thé japonais

un art de haute culture

Fleur
de thé



T

PAR CAROL
NEGJAR
Directrice de Chajin

ous les thés proviennent de la même plante, le *Camellia Sinensis*, mais le thé vert est un thé non fermenté contrairement au thé noir, ou thé « anglais ». Au Japon, on empêche la fermentation avec de la vapeur dans des étuves, une méthode utilisée autrefois en Chine où les feuilles sont aujourd'hui chauffées dans un wok sur un feu (méthode « pan-fried »). Une autre différence entre les thés japonais et chinois est le type de *Camellia Sinensis* utilisé : au Japon, 86% sont de type Yabukita, plus adapté à l'étuvage.

De multiples classements du thé vert sont possibles. On peut classer les thés japonais par leur type de culture : ouverte et couverte (ou ombragé). La grande majorité du thé cultivé au Japon est de culture ouverte bien exposée au soleil. Seulement 6% du thé cultivé au Japon est couvert, et seulement trois semaines avant la cueillette. Trois thés sont couverts : le tencha, utilisé pour mouliner le matcha en poudre à partir de feuilles qui ne sont pas roulées (1% de la production totale au Japon), le kabusecha (5% de la production), couvert en une

LE JAPON PRODUIT ENVIRON 100 000 TONNES DE THÉ PAR AN DONT PLUS DE 99% DE THÉ VERT, MAIS N'EN EXPORTE QUE 3%. PEU CONNU, IL MÉRITE POURTANT QU'ON S'Y INTÉRESSE NON SEULEMENT POUR LA FINESSE DE SON GOÛT MAIS AUSSI POUR SES VERTUS MÉDICINALES

fois avec des bâches en plastique comme le Ujikabusecha de Chajin, et le gyokuro (0,3% de la production), couvert petit à petit par la paille de riz afin de produire ce que beaucoup considèrent être le thé le plus fin du Japon (mais dont les qualités varient considérablement). La meilleure qualité est cueillie et roulée à la main. Ses feuilles sont façonnées en forme d'aiguilles de pin, un symbole qu'on retrouve souvent sur les ustensiles de thé. Les thés verts couverts contiennent plus de vitamine A, de théine et d'acides aminés. Les qualités de matcha varient beaucoup, également, selon l'âge des théiers. Le plus cher (un « Koicha », ou thé épais) provient de théiers datant d'une trentaine d'années, le moins cher (un « Usucha », ou thé léger) de théiers datant d'une dizaine d'années.

CÉRÉMONIES EN COURS

La meilleure façon de s'initier aux thés verts japonais est d'assister à une cérémonie du thé. Chajin en organise avec un maître de thé toutes les semaines dans son chashitsu (salle traditionnelle japonaise) avec une conférence afin d'expliquer l'histoire du thé au Japon, l'évolution des cérémonies Chanoyu et Senchado (la cérémonie du thé infusé, moins connue, même au Japon). Les passionnés peuvent suivre régulièrement des cours de cérémonie du thé chez Chajin ou encore à la maison de la Culture du Japon à Paris.

Photo Negjar/Chajin



Plantation de thé dans
la région de Shizuoka



Le Maître de Thé (Ed Stock) de Inoue Yasushi
Le Livre du Thé (Ed Payot & Rivages) de Kakuzo Okakura, écrit en 1906 en anglais

IL EXISTE 22 GRADES DE BANCHA

Tous les autres thés sont de culture ouverte et se classent en trois catégories :

■ **Le Sencha**, représente 78% de la production japonaise. Les deux feuilles en haut plus le bourgeon sont cueillis, généralement avec une machine. Ce thé correspond au goût préféré des Japonais. Il est parfois moulu afin de produire une poudre moins chère mais nettement moins fine que le matcha (on reconnaît bien la différence dans les glaces au thé vert, par exemple). Le Sencha est généralement bu chaud, mais peut être préparé glacé en été après une infusion froide d'environ 8 heures. Le Fukamushicha est un Sencha passé dans l'étuve trois fois plus longtemps pour un goût sans amertume, un aspect plus poudreux et une liqueur plus épaisse. Certains de nos clients ne boivent que notre Aji no Fukamushicha, un grand cru de Shizuoka. Le Hatsu Tsumi Kukicha se classe également dans la catégorie des Sencha. Ses feuilles sont mélangées avec les tiges des théiers (« Twig Tea », en anglais). Le goût est particulièrement accessible pour un novice de thé vert. Le Shuncha (ou thé nouveau), cueilli dans les premiers jours de la première cueillette, entre aussi dans cette grande catégorie. C'est le thé le plus vert et le plus frais de tous les Sencha.

■ **Le Bancha** ne représente que 10% de la production, ses feuilles sont situées sous les feuilles de Sencha sur les théiers. Certains en déduisent que leur qualité est « inférieure » mais la réalité est plus nuancée. Il existe en réalité 22 grades de Bancha, dont le meilleur, comme le Bancha Tokujo, est parfois préféré au Sencha. Les feuilles de Bancha sont utilisées pour faire

le Hojicha (un thé vert grillé, avec un goût torréfié et une jolie robe marron). On peut également mélanger du Bancha avec du riz grillé afin de faire du Genmaicha.

■ **Le Tamaryokucha**. Enfin, parmi les thés qui n'entrent dans aucune des deux catégories ci-dessus (6%), on peut notamment citer le Tamaryokucha cultivé dans l'île de Kyushu. La couleur de la liqueur du thé vert est toujours verte s'il est conditionné sous vide, à l'abri de la lumière, de la chaleur, de l'humidité et de l'air et s'il a été cueilli lors de la première des trois cueillettes (« first flush » or Ichiban-cha). Les thés qui n'ont pas été conditionnés sous vide et/ou sont composés d'un mélange de feuilles d'origines différentes ont une couleur plus jaune et un goût d'une moindre finesse. Les thés japonais peuvent également être classés par régions. A Shizuoka, près du Mont Fuji, sont concentrés près de 50 % du thé cultivé au Japon. La World Green Tea Association organise là-bas la plus grande manifestation du thé au monde avec quelque 100 000 visiteurs. Les autres grandes régions de thé sont Kagoshima sur l'île de Kyushu, Mie, puis Kyoto (et en particulier Uji) et Nara. Le Matcha le plus réputé provient du Uji. D'ailleurs, Uji et Shizuoka sont les deux seules régions où sont cultivés les grands crus. Enfin, les thés verts japonais se différencient par la forme des feuilles (bouclée, inégale, mélangée, plate...), leur couleur (vert profond, fraîcheur, brillance, éclat...), l'arôme (bouquet de jeunes feuilles, grille-boisé, rassis...), leur goût (douceur, corps, épaisseur en bouche, amertume, astringence, verdure, aspect toasté, beurré, râpeux, fruité, longueur en bouche...), la robe de leur liqueur (épaisse, si elle produit un anneau doré dans la tasse, avec sédiments, faible...), l'aspect des feuilles infusées (uniforme, crayeux, plus ou moins poudreux...) et le façonnage en aiguilles de pin ou en bâtonnets aplatis.

Et pour tester vos connaissances, pourquoi ne pas essayer de jouer au Tocha, un jeu datant du 15^e siècle où l'on doit deviner quel thé infusé correspond à quelles feuilles de thé. Mais attention, il faut avoir bu un certain nombre de tasses de thé vert japonais pour gagner !

Bonnes adresses

■ **Chajin—La Maison du Thé Vert Japonais**,

24, rue Pasquier, 75008 Paris.

Tél. : 01 53 30 05 24

■ **Chajin** co-organise Le Festival du Thé qui aura lieu du 5 au 7 novembre 2005

■ **Maison de la Culture du Japon à Paris**, 101 bis quai Branly, 75015 Paris. Tél. : 01 44 37 95 00

■ **Le Palais des thés**, 64 rue Vieille du Temple, 75003 Paris. Tél. : 01 48 87 80 60

Sur le net

www.chajin-online.com
www.laboutiquejaponaise.com
<http://o-cha.net/english/index.html>
www.culture-the.info
www.temae.net
www.cercleduthe.com
www.festivalduthethe.fr

A voir

■ **La Mort d'un Maître de Thé** de Kei Kumai (1989)

■ **Rikyu** de Hiroshi Teshigahara qui était lui-même maître de thé. (1990)

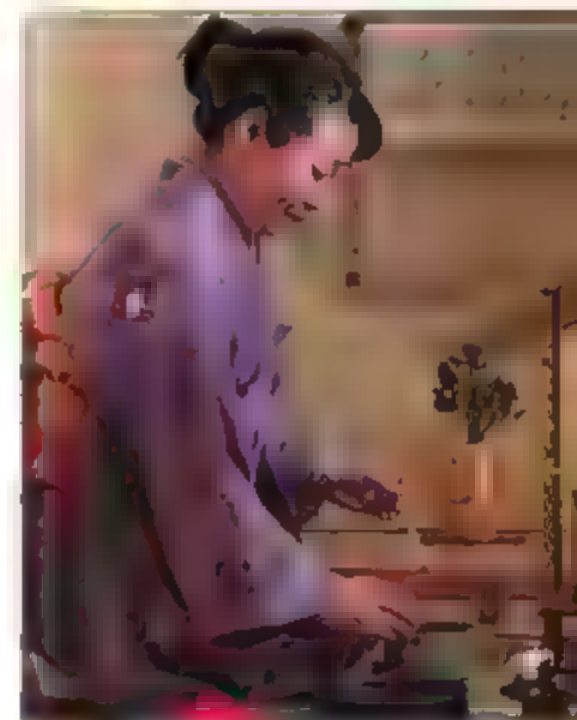
Différents exemples de théières kyusu.



Photo Negar Chajin

BIEN CHOISIR SA THÉIÈRE

Le type de théière utilisé pour préparer le thé vert influe sur le goût. Au Japon, elles sont en terre ou en porcelaine, jamais en fonte (la fonte n'est utilisée que pour chauffer l'eau). Les théières japonaises sont de deux types : *kyusu* pour les thés de culture ouverte et *hohin* pour ceux de culture couverte.



Cérémonie du thé traditionnelle dans une pièce à tatamis.

Photo Jean-Jacques Descamps

Bien que tous les types de thé proviennent de la même plante, de nombreux paramètres interviennent qui en influencent significativement les qualités. Carine Baudry, aromaticienne, nous en fait découvrir toute la richesse.

Les variétés du *Camellia Sinensis* sont nombreuses et chacune d'elle va présenter des différences notables, par exemple quant à la nature de ses composés odorants. La nature du sol (le terroir), les conditions climatiques (humidité, ensoleillement, température,...) sont des points déterminants pour la croissance de la plante et pour la composition des feuilles. Une fois la feuille récoltée, chaque étape de sa transformation va influencer le profil final du thé. On devine donc aisément la richesse et la complexité de cette plante. C'est cette richesse que je vous invite à découvrir à travers la dégustation de thés verts japonais...

La dégustation du thé est basée sur une connaissance des différents mécanismes qui vont intervenir lors de l'évaluation.

Le fait de les identifier permet de mieux décomposer nos perceptions. Dès lors, il est nécessaire de savoir donner des noms à ces sensations. Rien n'est plus frustrant que de déceler des notes et de ne pas pouvoir les déchiffrer !

La dégustation du thé demande, de plus, une connaissance académique de la plante, de sa transformation, des régions de culture et une approche scientifique pour comprendre les transformations chimiques qui interviennent au sein de la feuille. Ce qui permet, au-delà de la description, de mieux comprendre la présence de certaines notes et de pouvoir évaluer les qualités et les défauts d'un thé dans sa globalité.

Cette approche est comparable à celle d'un œnologue pour le vin.

LA DÉGUSTATION DES THÉS VERTS JAPONAIS :

Les thés du Japon sont d'une très grande complexité. Ils ont à la fois beaucoup de caractère et d'élégance.

La feuille du thé vert n'est pas fermentée. Les polyphénols présents à l'intérieur ne vont donc pas se transformer sous l'action de l'enzyme, la théase. Cette enzyme est anéantie par un étuvage qui confère à la feuille des notes caractéristiques.

Les composés odorants sont très nombreux et situés plutôt sur des notes : végétale, marine, beurrée, florale rosée. La texture en bouche est très intéressante car très présente. La présence d'acides aminés notam-

ment dans les thés d'ombre apporte une grande ampleur en bouche et une grande persistance caractéristique de la saveur umami. Leur couleur est d'un vert franc et profond. Le mode de préparation des thés verts japonais est très important pour obtenir une liqueur la plus harmonieuse possible ; un équilibre optimum entre la richesse aromatique et la présence des tanins apportant notamment l'amertume et l'astringence. Ce que l'on cherche ici c'est extraire uniquement le meilleur de la feuille de thé.

Le temps d'infusion doit être très court (une à deux minutes) et la température de l'eau de l'ordre de 50-70°C en fonction de la finesse du thé. Au-delà les tanins libérés seront trop nombreux et l'équilibre rompu.

DÉGUSTATION DE DEUX THÉS VERTS JAPONAIS

Le Tamaryokucha impérial : thé récolté au printemps. Température de l'eau : 70°C - Temps d'infusion 1-2'

Feuille sèche : Aspect : feuilles roulées • **Couleur :** beau vert sombre signe de grande qualité • **Parfum :** note cacao, fruit mûr, note marine, note pyrogénée (noisette grillée)

Infusion (feuille infusée) : Aspect : petites feuilles, présence de bourgeons • **Couleur :** vert profond et lumineux • **Parfum :** note végétale frais, note beurrée lactée, iodée douce, note marine, nuance rosée, évoque la finesse de la note marine de la chair de saumon

Liqueur : **Couleur :** vert pâle • **Saveurs :** umami, amertume très légère • **Texture en bouche :** très velouté et épais en bouche, légère astringence • **Arômes :** note végétale cuite très marquée, douce et beurrée, puis note marine, note châtaigne très légère • **Profil et longueur en bouche :** très ample, profil très harmonieux.

Très grande longueur en bouche sur des notes fraîches, menthées, réglissées soutenues par la légère astringence.

Le Bancha Hojicha : thé de la famille des bancha dont les feuilles sont torréfiées après la transformation de la feuille. Température de l'eau : 90°C - Temps d'infusion : 3'

Feuille sèche : Aspect : grandes feuilles, position plus basse sur le théier • **Couleur :** marron • **Parfum :** attaque zestée (citron confit), boisé, bois sec cèdre, fruité (confiture), marin • **Infusion (feuille infusée) :** Aspect : grandes

feuilles • **Couleur :** marron • **Parfum :** note pyrogénée, noisette grillée, note marine (poisson grillé), note fruitée confiture (fruit noir comme la mûre), note lactée

Liqueur : **Couleur :** ambrée, marron • **Saveurs :** sucrée légère • **Texture en bouche :** lisse • **Arômes :** fruit noir (mûre), fruit cuit (confiture), note marine, boisée, grillée, pyrogénée, lactée vanillée en fond.

• **Profil et longueur en bouche :** bonne amplitude, attaque sur des notes bois sec, puis plus de rondeur sur des notes lactées, vanillées, fruit cuit soutenues et mis en valeur par la saveur sucrée.

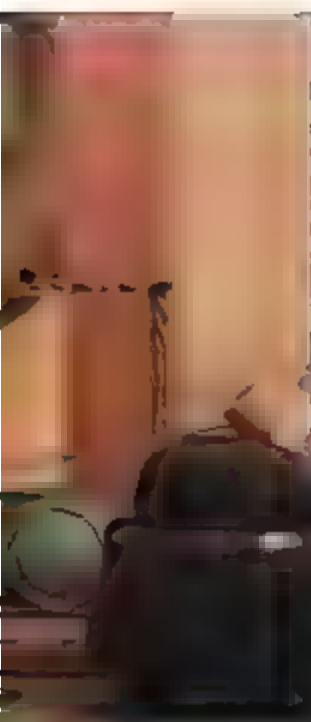
Venez approfondir vos connaissances sur le thé, mieux connaître cette plante, sa transformation, sa préparation à l'Ecole du Thé du Palais des Thés.

La conférence se fait en partenariat avec le salon de thé japonais Toraya et est présentée par Dorothee De Boisseson, Interprète et spécialiste du Japon et Carine Baudry, l'auteur de cet article.

Rens. : l'Ecole du Thé au 01 43 56 90 90



En haut le
Tamaryokucha
impérial en
bas le Bancha
Hojicha



TAKAOKAYA

Nori

*cultivateur
et fabricant depuis
1896*

●

**Thé vert de
Shizuoka**

*ISO 14001
Restauration & détail*

TAKAOKAYA

Tél. - Fax
01 30 90 80 64

le maître franck
ou
wanadon fr

Distribué par FOODEX

Le guide des restaurants

A PARIS ET DANS LES GRANDES VILLES DE PROVINCE, WASABI A SELECTIONNÉ LES MEILLEURS RESTAURANTS NIPPONS. LES ADRESSES INDIQUÉES CI-DESSOUS SONT ÉGALEMENT LES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI



[Re]découverte

Il a fallu quelques mois pour que **Naoki**, anciennement installé rue Gaudot de Mauroy, trouve un nouveau lieu. C'est chose faite et bien faite avec la réouverture du restaurant dans le XI^e, à deux pas d'Oberkampf (lire notre article p. 7)

5 rue Guillaume Bertrand, Paris 11^e

01 43 57 68 68

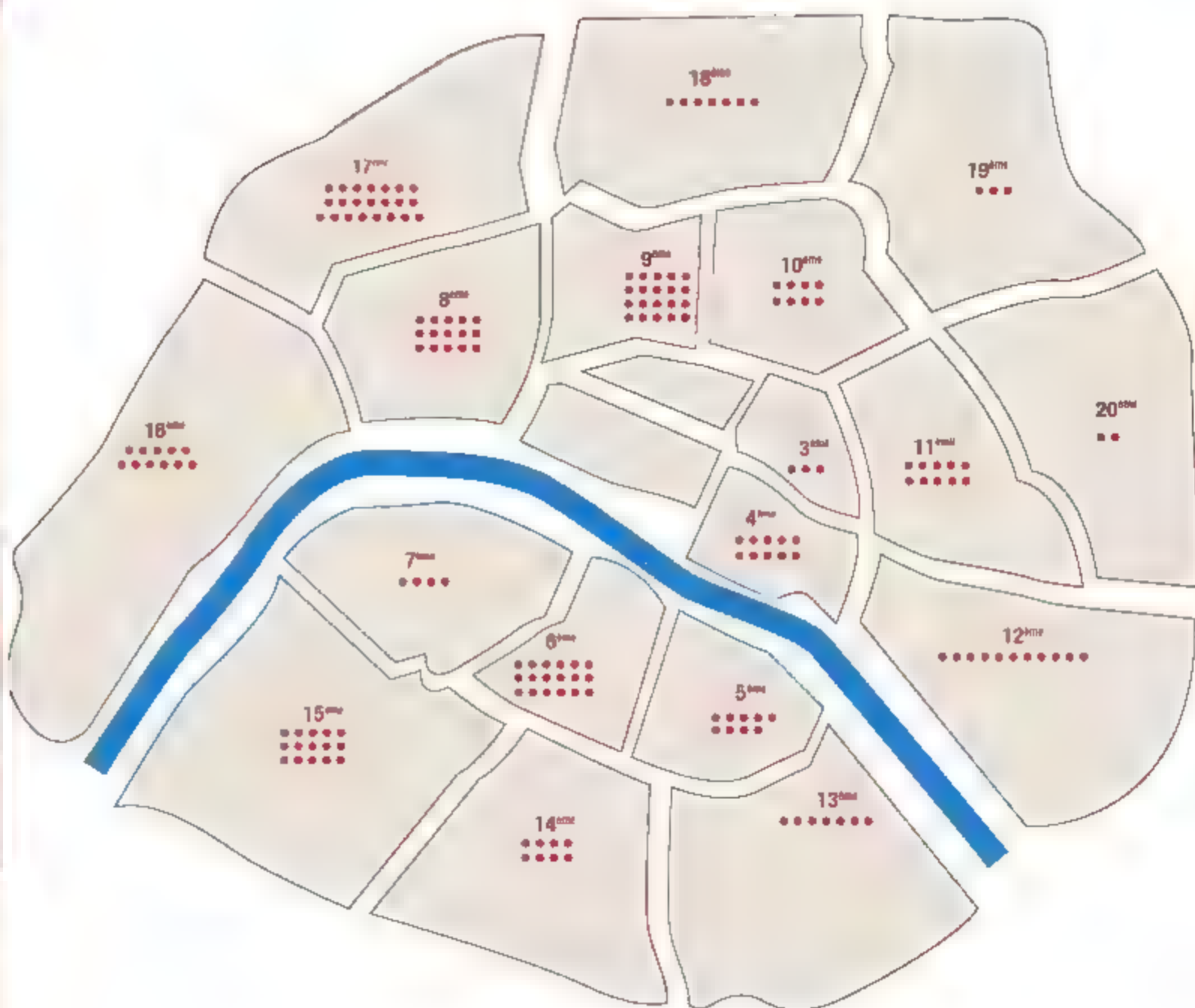


Tradition

On aime toujours autant les anguilles préparées comme à Tokyo chez **Nodaiwa**. Préparez vos papiers !

272, rue Saint-Honoré Paris 1^{er}

01 42 86 03 42



japonais à Paris et en France

@ 1^{er} arrondissement

■ FUJITA	01 42 61 42 93
41, rue St Roch	
■ HIGUMA	01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne	
■ ISSÉ	01 42 96 26 60
45 rue de Richelieu	
■ JAPORAMA	01 42 36 21 30
35 rue Etienne Marcel	
■ KAGURA	01 42 96 87 92
11 bis rue Sainte-Anne	
■ KINUGAWA	01 42 60 65 07
9 rue du Mont Thabor	
■ KUNITORAYA	01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne	
■ LAI LAI KEN	01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne	
■ LO SUSHI	01 42 33 09 09
1, rue du Port-neuf/sous sol	
■ MATCHAN	01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne	
■ MATSUDA	01 42 60 00 07
18 rue Saint Roch	
■ MATSURI RICHELIEU	01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu	
■ MEI KO	01 40 26 15 78
27, rue du Bouloi	
■ MIDORY	01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre Sec	
■ MIMIRAKU	01 42 61 05 90
19, rue Saint Roch	
■ MITSUYA	01 49 26 97 54
7 rue des Moulins	
■ MIYOSHI	01 42 86 80 80
11 rue Danielle Casanova	
■ NAGATO	01 49 26 07 70
7 rue du 29 Juillet	
■ NANIWAYA	01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne	
■ NODAJWA	01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré	
■ OFFICE DU TOURISME JAPONAIS	
01 42 96 20 29	
4 rue Ventadour (1 ^{er} étage)	

■ RANMARU	01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu	
■ SAGANO	01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs	
■ SAPPORO RAMEN	01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré	
■ SAPPORO RAMEN	01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne	
■ SHIOSAI	01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune	
■ SUSHI COMPANY	01 55 35 34 00
22, rue des pyramides	
■ SUSHI GAN	01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs	
■ SUSHIRAMA	01 40 26 30 75
14, rue Berdin Poirée	
■ TAKARA	01 42 96 08 38
14, rue Molière	
■ TORAYA	01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin	
■ TOTOYA	01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis	
■ VILLA TOKYO	01 42 36 62 41
14, rue du Cygne	
■ YAKINIKU TEI	01 42 60 42 96
308, rue St Honore	
■ YASUBE	01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne	
■ YU HEISEI	01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne	

@ 2^e arrondissement

■ AJCHI	01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu	
■ AKI	01 42 61 48 38
2 bis, rue Daunou	
■ ASUKA	01 40 13 07 00
8-10, rue Léopold Bellan	
■ BOOK OFF (librairie)	01 42 60 00 66
29 rue St Augustin	
■ COMPTOIR DU SUSHI	01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau	
■ DEVANT VOUS	01 42 96 98 27
80, rue de Richelieu	

■ EDOKKO	01 40 07 11 81
27 boulevard des Italiens	
■ FURUSATO	01 42 33 49 61
60 rue Montorgueil	
■ HOKKAIDO	01 42 60 50 95
14, rue Chabannais	
■ KIM CHI	01 42 96 55 76
5, rue de Louvois	
■ KINTARO	01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin	
■ KOOKO	01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs	
■ KOKA	01 47 42 16 58
7, rue de la Michodière	
■ KOETSU	01 40 15 99 90
42 rue Sainte Anne	
■ KORIM	01 40 20 49 93
58 rue Sainte Anne	
■ KOUCHIYAKI	01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne	
■ MATSU SUSHI	01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo	
■ MATSURI SUSHI	01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan	
■ MOMOJI	01 47 42 82 58
9, rue de Hanovre	
■ NEW TOKYO	01 45 08 15 50
37 rue Montmartre	
■ NINA SUSHI	01 40 39 04 03
17 passage du Caire	
■ OGURA	01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière	
■ OISHI	01 42 96 45 94
106, rue de Richelieu	
■ OKINAWA	01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin	
■ OTODOKE	01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne	
■ OZEKI	01 42 60 88 48
10, rue Chabannais	
■ SUSHITARO	01 44 56 00 94
24 rue Saint-Augustin	
■ TAKE	01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon	

■ TOKYO A PARIS	01 47 42 33 22
19, rue d'Antin	
■ TOKYO SUSHIS	01 45 08 15 50
37, rue Montmartre	
■ TOYOTOMI	01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs	
■ YAMAMOTO	01 49 27 96 26
6, rue Chabannais	
■ YOKOSUNA	01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan	

@ 3^e arrondissement

■ SUSHI BAR	01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne	
■ SUSHI WEST	01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne	
■ YOSHIGAWA	01 48 04 35 00
184, rue St Martin	

@ 4^e arrondissement

■ AKATSUKI	01 42 78 71 27
15, rue des Archives	
■ ALLO SUSHI	01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce	
■ AOYAMA	01 42 74 53 82
22 bis, rue de la Verrerie	
■ BISTRO TOKYO	01 42 72 11 11
20 rue des Lombards	
■ DELICE HOUSE	01 42 76 05 10
79, rue Saint Antoine	
■ ISAMI	01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans	
■ KYO	01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie	
■ MIKA	01 48 04 04 80
38 rue des rosiers	
■ SUN	01 48 04 04 80
14 bd de Sébastopol	
■ SUSHI PARADIS	01 42 78 98 83
7, rue François Miron	
■ TAKAOKA	01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville	

@ 5^e arrondissement

- **AKIDA** 01 43 36 67 43
121 rue Monge
- **ASIA TEE** 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
- **INAGIKU** 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
- **MATSUDO YAKI** 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
- **PLANET SUSHI** 01 44 08 75 00
111, rue Monge
- **SASHIMI BAR** 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
- **SUSHI Gobelins** 01 47 07 48 26
90 bd St Marcel
- **SUSHI ICHIBAN** 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet
- **YAGIU** 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

@ 6^e arrondissement

- **AZABU** 01 46 33 72 05
3 rue André Mazet
- **ITADAKI** 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
- **HANAFUSA** 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
- **JAPOTORI** 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
- **KIM'S ORIENT EXTREME** 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
- **KYOTORI** 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince



NODAIWA

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,
une tradition japonaise
272 rue Saint-Honoré, Paris 1^{er}
01 42 86 03 42

- **MANDARINE SUSHI** 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
- **OKU** 01 43 25 41 86
13, rue Gregoire de Tours
- **SUSHI HOUSE** 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
- **TOKUGAWA** 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
- **TSUKIZI** 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
- **WABOSSO** 01 53 10 87 19
6, rue des Ciseaux
- **YAKI JAP** 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
- **YAKITORI ST GERMAIN** 01 44 07 03 11
8 rue des Ciseaux
- **YAMANI** 01 45 48 49 80
8 rue Sainte-Beuve
- **YEN** 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
- **YUSHI** 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

@ 7^e arrondissement

- **ARIDO** 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
- **DAIKON** 01 45 55 62 21
26 rue Surcouf
- **MAISON DU SUSHI** 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
- **MIYAKO** 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

@ 8^e arrondissement

- **ASIAN** 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
- **CHAJIN** 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
- **FUKUOKA** 01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins
- **HYOTAN** 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
- **JIPANGUE** 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
- **KAITEN** 01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron
- **KAKYO** 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron

- **KIRUGAWA** 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
- **KOHOMANA** 01 45 82 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
- **KYOTO** 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
- **KYOTO ST LAZARE** 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
- **LO SUSHI** 01 45 62 01 00
8, rue de Berri
- **MANRAY** 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf
- **MIYOSHI** 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
- **OKAME** 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
- **SUSHI JAP** 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
- **YAKI KOCHI** 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
- **YAMAICHI** 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly
- **YASAMI** 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

@ 9^e arrondissement

- **FUJI SUSHI BAR** 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
- **FUJI YAKI** 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
- **IZAANKI** 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
- **KIDAYA** 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
- **KUSHI YAKI** 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
- **MATSUSAKA** 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
- **NAGANO** 01 48 78 47 44
77, rue Taitbout
- **REW MATSUZAKA** 01 48 00 94 64
16 rue Montyon
- **NEW YAKI KOBE** 01 40 07 18 88
14, rue de Séze
- **OSAKAYAKI** 01 40 16 41 29
24, rue Henri Monnier
- **SAKURAYA** 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
- **SHIMIZU** 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère

- **SONG TIAN SUSHI** 01 47 70 42 82
13, rue du Fbg Poissonnière
- **SUSHI BOUBOU** 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
- **SUSHI YAKI** 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
- **TAKEMOTO** 01 47 70 32 67
17 rue du fbg Montmartre
- **TOKYO** 01 42 47 06 14
8 rue Cadet
- **TONEGAWA** 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
- **YAMAMURA** 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
- **YOCEIKO** 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

@ 10^e arrondissement

- **CINE SUSHI** 01 42 49 02 40
48, rue René Bouanger
- **DAI BAN OSAKA** 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
- **NISHIKURA** 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
- **OISHI SUSHI** 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
- **PLOUM** 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
- **SUSHI SAKÉ** 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
- **TOKIOYAKI** 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
- **WAKO** 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
- **YAMADA** 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

@ 11^e arrondissement

- **AKIRA** 01 40 21 08 53
6, av. de la République
- **FUJIWARA** 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
- **KIMONO** 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
- **KINNO SUZU** 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
- **NAOKI** 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
- **SAKURA** 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette

■ NIKUYAKI	01 49 23 04 98
12 rue de la Roquette	
■ SUSHI	11 01 43 55 29 88
42 rue du Fg. du Temple	
■ TAKAHO	01 47 00 41 18
47 Bd Richard Lenoir	
■ TOYAMA	01 43 56 15 11
109 bd de Charonne	
■ YAKIDAI	01 40 21 62 33
41 rue de la Roquette	
■ YAMAZEN	01 43 48 85 37
15 rue Léon Frot	
■ YAPANI SUSHI	
56 rue Richard Lenoir	

© 12^e arrondissement

■ GINZA	01 43 46 61 96
1, rue Corbilleau	
■ HAYASHI	01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes	
■ IZAKAYA	01 46 28 93 88
58 rue de Lyon	
■ KOCHIYAKI	01 43 41 59 64
3, rue Erard	
■ MAKOTO	01 44 68 63 50
39 cour St-Emilion	
■ MIKACHI	01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes	
■ NAGASAKI	01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine	
■ ROBATA	01 43 07 68 79
96 rue Claude Decaen	
■ SAMOURAI	01 43 07 52 30
12 rue Emilio Castejar	
■ SUSHI PARADISE	01 43 40 00 00
39, rue de Reuilly	
■ SUSHI ZEN	01 43 41 83 34
139, rue de Charenton	

© 13^e arrondissement

■ DELICE SUSHI	01 47 07 03 33
69 rue Broca	
■ ISHIKAWA	01 53 79 12 76
45 rue Albert	
■ JAPONIKA	01 45 86 86 83
8 avenue de Choisy	
■ MAKI SUSHI TOKYO	01 45 84 54 41
44 rue de Tolbiac	

■ MIKADO	01 45 86 59 79
125, Rue de Tolbiac	
■ SAMOURAI	01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry	
■ TEKKABA	01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol	
■ TOKYO OSAKA	01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy	

© 14^e arrondissement

■ FUJIYAKI	01 43 27 51 18
63 rue Daguerre	
■ GINZA	14 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre	
■ HASHIMOTO	01 45 43 70 56
46, rue Didot	
■ HOSHI	01 43 27 18 21
11, rue de la Gaite	
■ MIMOSA	01 43 21 96 12
9, rue de la Gaite	
■ SUSHITORA	01 45 42 79 76
113, rue Didot	
■ SUSHI GOZEN	01 40 47 55 01
20 rue Delambre	
■ SUSHI MAP	01 43 35 55 65
53 rue du Montparnasse	
■ TORICHO	01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse	
■ TOYAMA	01 40 44 00 87
147 av du Maine	
■ YAKITORI MONTPARNASSE	01 43 21 69 51
64 rue du Montparnasse	

© 15^e arrondissement

■ ARITO MONTPARNASSE	01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée	
■ BARBECUE KOBE	01 45 77 20 82
55, rue du Théâtre	
■ BENKAY	01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle	
■ FUJIYAMA MONTPARNASSE	01 45 38 98 18
37, avenue du Maine	
■ JAPAN SUSHI EXPRESS	01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard	
■ KAISEKI SUSHI	01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebvre	
■ KOKUMI	01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard	

■ KOYUKI	01 45 32 67 56
20, rue Gramme	
■ LÉGENDE DU JAPON	01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles	
■ NIPPON SUSHI	01 48 28 35 28
2, rue Leriche	
■ OKAYAMA	01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel	
■ OSAKA VOUILLE	01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé	
■ SANMARU SUSHI	01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine	
■ SUSHI BENTO	01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles	
■ TAGAWA	01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle	
■ TAKI	01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Enlay	
■ TOKYO SUSHI	01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire	
■ BENKAY	01 40 58 21 25
61, quai de Grenelle	
■ TOMOKAZU	01 45 38 72 82
69, bd Vaugirard	

© 16^e arrondissement

■ AKASAKA	01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo	
■ BE ZEN	01 56 26 00 55
9, rue Gustave Courbet	
■ COMME DES POISSONS	01 45 20 70 37
24, rue de la Tour	
■ DOMO	01 46 47 47 77
7 rue Gros	
■ GO SUSHI	01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh	
■ MATSURI	01 42 24 96 85
2, rue de Passy	
■ MIYAGAWA	01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles	
■ NINA SUSHI	01 44 05 10 98
81, rue de Longchamps	
■ OKYOTO	01 46 51 20 84
10, rue Chanez	
■ PLANET SUSHI	01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent	
■ SUSHI WEST	01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps	
■ TAIYOO	01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet	

■ TAMPOPO	01 47 27 74 52
66, rue Lauriston	

© 17^e arrondissement

■ AYAME	01 42 27 98 00
10, rue Rennequin	
■ CINÉSUSHI	01 40 08 08 78
15 rue des fermiers	
■ FAUCHER	01 42 27 61 50
123 av. de Wagram	
■ FUJI ZEN	01 55 30 04 03
45 rue des Batignolles	
■ GUMI	01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias	
■ KANNO	01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy	
■ KIFUNE	01 45 72 11 19
44, rue Saint-Ferdinand	
■ MAKI	01 44 09 89 63
19 av Mac Mahon	
■ MESSIA	01 46 22 11 77
45, rue Laugier	
■ MIYANO SUSHI	01 44 85 53 00
103, rue Legendre	
■ NAGANO	01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville	
■ NAKAMURA	01 40 55 96 72
25, rue Brey	
■ NADKO	01 42 54 37 07
11, rue Blot	
■ SHINANO	01 45 72 60 76
9, rue Beudor	
■ SHOGUN SUSHI	01 43 80 72 88
139 rue Cardinet	
■ SUSHI AVENUE	01 48 88 04 33
117, avenue de Villiers	
■ SUSHI BA	01 42 93 11 30
99 rue des Dames	
■ SUSHI XIN	01 45 74 41 02
12 rue des Acacias	
■ SUSHI NAMI	01 42 27 14 22
38, rue Laugier	
■ SUSHI OR	01 46 22 10 11
24 rue Saussier Leroy	
■ TOSH WADA	01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe	
■ SUSHI WEST	01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans	
■ SUSHI YAKITORI	01 48 96 97 98
115, rue Legendre	

■ **TAKAMATSU** 01 42 94 81 88
39, rue des Dames

■ **TIB'S** 01 45 72 03 59
51 rue Bayen

■ **YAMAGAWA** 01 43 80 17 77
70 rue Pierre Demours

■ **YAMATO** 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles

■ **ZENZAN** 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18^e arrondissement

■ **ASUKA** 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet

■ **FUGU** 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck

■ **JUN KOU KO** 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs

■ **KEIKO** 01 46 06 41 23
145 rue Ordener

■ **KINTARO** 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart

■ **NAOKO** 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses

■ **SAKURA** 01 42 26 08 61
143, rue Lamarck

■ **SUSHI AKASHI** 01 44 90 05 68
5 rue Forest

■ **TAKA** 01 42 23 74 16
1 rue Véron

■ **TAKASAKI** 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy

19^e arrondissement

■ **ARIGATO** 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville

■ **CACHER DELIGHT** 01 42 08 00 00
15 rue Henri Riblere

■ **NAKAGAWA** 01 42 08 43 22
9 rue Lassus

■ **PRÊT À CUIRE** 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes

■ **SUSHI YA** 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

■ **TIB'S** 01 42 45 00 45
161 rue Manin

20^e arrondissement

■ **ASAHI** 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville

■ **JAPON SAKANAYA** 01 44 62 73 61
351 rue des Pyrénées

■ **NEW DELICE** 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville

■ **SAPPORO** 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne

■ **TAKICHI** 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

PROVINCE

AIX EN PROVENCE

■ **NUJI EXPRESS** 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie

■ **YAMATO** 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud

■ **YON** 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

■ **SUSHIKA** 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

ANNECY

■ **O SUSHI** 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

BIDART

■ **YUME** 05 59 22 01 02
Maison Irino Borda

BORDEAUX

■ **CAFÉ JAPONAIS** 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon

■ **LE KIMONO** 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippiart

■ **SUSHI LOUNGE** 05 56 81 59 48
31 rue du Cancera

CAEN

■ **MIKA MAKI** 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines

■ **MIYAKO** 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CANNES

■ **FUJI CANNES** 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame

■ **SUSHIKAN** 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN

■ **TOKYO CANNES** 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CHALLANS

■ **OBJECTIF ZEN** 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHAMBERY

■ **YAMAMO** 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

CHARTRES

■ **SHOGUN** 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

CLERMONT FERRAND

■ **SANTOOKA** 04 73 39 51 22
13 Rue Saint Dominique

GRENOBLE

■ **SAPPORO** 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures

■ **TOKYO** 04 76 47 83 65
1, rue du Clot Bey

LE HAVRE

■ **LE PETIT TOKYO** 04 76 47 83 65
1 rue Clot Bey

LILLE

■ **JOMON** 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

LYON

■ **GOMAN ETSU** 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne

■ **MATSURI** 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie

■ **NOBORU** 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain

■ **SOLEIL LEVANT** 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi

■ **SUSHIDO** 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier

■ **SUSHI KING** 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu

■ **SUSHI TORI GRILL** 04 78 00 00 07
255 av. Berthelot

■ **TEPPANYAKI** 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland

■ **CHEZ TERRA** 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

MARSEILLE

■ **KIM DO** 04 91 34 00 08
4 rue Capazza

■ **LA VILLA** 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz

■ **SHABU SHABU** 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix

■ **SUSHI MOTO** 04 91 78 29 71
50 bd Bailly

■ **SUSHI STREET CAFÉ** 04 91 54 17 80
24 bd Notre-Dame

■ **ZEN PRADO** 04 91 53 00 09
60 av du Prado

METZ

■ **OSAKA METZ** 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges



**LE SPECIALISTE
DES PRODUITS ALIMENTAIRES
JAPONAIS**

Importation & distribution
de produits alimentaires japonais et américains.

Foodex SA
4, Impasse des carrières - 75016 Paris
Tel. : 33(0)1 46 47 44 39 - Fax : 33(0)1 46 47 44 74

www.foodex.fr

MONACO

- CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 Impasse de la Fontaine
■ FUJI MONACO 00.377.93.30.40.11
4 Impasse Madonne
■ MY SUSHI 00.377.93.30.40.11
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

- LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Déléclieux
■ SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

MULHOUSE

- TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

NICE

- JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
■ HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
■ HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine

- MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
■ LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

NIMES

- O SUSHI 06 86 34 82 20
5 rue des petits souliers

ORLEANS

- TEI 02 38 53 61 12
64, rue Turcies

QUIMPER

- ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halles St François

RAMATUELLE

- NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

REIMS

- MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle

- TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

RENNES

- FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval / Contour de St Germain

ROUEN

- SUSHI BAR 02 35 62 53 27
centre commercial de Rouen

SAINT ETIENNE

- KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

SEIGNOSSE

- SUSHI BAR 05 58 43 15 06
45 av. du Penon

SOUSTONS

- SUSHI NORI 06 79 53 26 22
22 rue du 8 mai 1945

STRASBOURG

- FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux

- MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
■ SUSHI 03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant

TOULOUSE

- JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
■ KING SUSHI 05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon
■ SHINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
■ SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachellier
■ SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
■ SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
■ SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

VITTEL

- LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

一番搾り



BIERE KIRIN

KIRIN ICHIBAN

The Authentic Ichiban Shibori Process

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Week-end nippon à



Photo : P. Manasson

Amsterdam

LA VILLE PORTUAIRE CHÈRE À JACQUES BREL N'ESSAIE PAS DE RIVALISER AVEC PARIS PAR LE NOMBRE DE SUSHI BARS OU DE RESTAURANTS DE BROCHETTES MAIS JOUE LA QUALITÉ ET L'AUTHENTICITÉ AVEC, ENTRE AUTRES, YAMAZATO, LE SEUL JAPONAIS D'EUROPE AYANT OBTENU UNE ÉTOILE AU MICHELIN

“J

PAR PATRICK
MANASSON

'envie aux Japonais l'extrême netteté qu'ont toutes choses chez eux », écrit Vincent Van Gogh à son frère en 1888.

On le sait, le plus célèbre des Hollandais rêvait d'aller au Japon. Mais, faute d'argent, il devra se contenter de la France où, pensait-il, la lumière du midi ressemblait à celle du Pays du soleil levant.

Si l'homme à l'oreille coupée avait trouvé un sponsor pour lui payer le voyage, les musées japonais n'auraient peut-être pas eu à déboursier les fortunes qu'ils ont englouties dans les « Tournesols » et autres portraits du docteur Gachet au début des années 80...

Même sans aller au Japon, Van Gogh a peint de nombreuses toiles inspirées par les estampes de maîtres comme Hiroshige et Utamaro (qu'il collectionnait) et qu'on doit absolument aller admirer au musée Van Gogh où elles sont exposées au milieu d'environ 200 toiles du peintre. Il est probable, en revanche, que Van Gogh n'a jamais vu un sushi de sa vie et c'est dommage : il aurait, à coup sûr, également apprécié la « netteté » de cette cuisine nipponne dont son pays est, aujourd'hui, l'une des plus belles vitrines en Occident.

Le restaurant Yamazato est en effet le seul restaurant japonais traditionnel d'Europe à avoir obtenu (et conservé depuis 3 ans)



*L'un des salons
traditionnels de Yamazato.*

une étoile au Michelin. Le guide Gault-Millau n'est pas en reste qui lui accorde la note exceptionnelle de 15/20. Deux distinctions parfaitement méritées, tant pour le cadre et le service que pour la cuisine.

🌀 KYOTO À DEUX HEURES DE PARIS !

Une jeune femme en kimono vous accompagne à votre table que vous aurez demandée - précisez-le au moment de réserver - près du jardin : un vrai jardin japonais avec plan d'eau et carpes multicolores ! Le restaurant se compose de plusieurs salons discrets, entièrement en bois. Certains sont des pièces traditionnelles japonaises, avec tatamis, et pouvant être privatisées. Une fois la porte coulissante tirée, on est à Kyoto !

La grande spécialité de Yamazato est d'ailleurs la cuisine kaiseki, originaire de l'ancienne capitale impériale. Une cuisine qui change avec les saisons et incarne, plus que toute autre, l'extrême raffinement de la culture nippone.

Quel que soit le menu qu'on choisisse, un repas chez Yamazato commence toujours par les *zensai*, petits amuse-bouche précis et colorés qui varient, eux aussi, selon la saison. Lors de notre passage, l'assiette - une œuvre d'art - se composait d'une lamelle de

● ● ●



Akira Oshima, le chef des chefs, dirige les deux restaurants japonais de l'Okura.

Bonnes adresses

■ Hôtel Okura :

Ferdinand Bolstraat 333, 1072 LH. Tél. : 020-678 71 11

■ Shinjuku :

Kloveniersburgwal 30, 1012 CW. Tél. : 020-320 25 83

■ Japans Cultureel Centrum :

Nieuwezijds Voorburgwal 177, 1012 RK. Tél. : 020-627 95 23

■ Kushi-Tei :

Scheldestraat 1. Tél. : 020-679 04 39

■ Wagamama :

Max Euweplein 10, 1017 MB. Tél. : 020-5287778 et Zuidplein 12, 1077 XV. Tél. : 020-620 30 32

■ Yoichi :

Weteringschans 128. Tél. : 020-622 68 29

●●● canard à la sauce teriyaki, d'un dé d'anguille délicatement posé sur une boulette de riz vinaigré et d'une feuille d'épinard vert émeraude roulée, parfumée au yuzu. Superbe entrée en matière pour les différentes formules proposées par le chef, M. Oshima, incluant un ou plusieurs classiques comme les tempuras, le shabu-shabu, le bœuf grillé « sansho yaki » ou tout simplement les sushis, d'une impeccable fraîcheur. Les connaisseurs trouveront ici une authenticité de goût (le « vrai » goût japonais) sans aucune fausse note, notamment dans les « petits » plats comme l'aubergine au miso (nasu dengaku) si onctueuse qu'elle fond dans la bouche, ou le sashimi de thon gras (toro) simplement posé sur une feuille de shiso d'un vert électrique. L'association dans une même bouchée, du thon, du shiso et de la sauce de soja relève carrément de l'extase !

◎ SUSHIS OU TEPPANYAKI ?

Yamazato est, avec le restaurant français Ciel bleu, le fleuron de l'hôtel Okura d'Amsterdam conçu, il y a trente ans, sur le modèle de l'Okura de Tokyo (l'hôtel préféré du Président Chirac). Mais on y trouve également un deuxième restaurant japonais remarquable : le Sazanka. Il s'agit cette fois d'un teppanyaki où le cuisinier découpe et cuit devant vous viandes, fruits de mer et légumes sur une plaque chauffante. Les Hollandais apprécient beaucoup le côté ludique du teppanyaki (on s'assied côte à côte avec des inconnus qui, le saké aidant, ne le restent pas longtemps) qu'ils préfèrent à la relative austérité du Yamazato. Mais si vous décidez d'aller passer un week-end nippon à Amsterdam, nous vous conseillons sans hésitation d'essayer les deux !

Vous pourrez d'ailleurs profiter de votre passage à l'Okura pour vous approvisionner en produits japonais en vous rendant au sous-sol de l'hôtel où l'épicerie « Yamafood » est particulièrement bien achalandée. Vous trouverez bien quelques idées de recettes dans les livres de cuisine proposés, quelques mètres plus loin, à la librairie « Japan books » ! Les ressources japonaises d'Amsterdam ne s'arrêtent heureusement pas à l'hôtel Okura (même si ce dernier en concentre une bonne partie) dont le seul défaut est d'être un peu éloigné du centre-ville. Pour rester dans le domaine de la restauration,

O'Edo à Amsterdam

Les amateurs d'antiquités japonaises trouveront certainement leur bonheur dans l'une des trois boutiques que nous avons répertoriées : la première, Van Hier Tot Tokio, se trouve sur Prinsengracht, au bord d'un grand canal et propose sur deux étages une multitude d'objets allant de l'instrument de musique (koto, shamisen...) au tansu (armoire en forme d'escalier) en passant par toutes sortes de lampes, de statuettes et d'estampes d'époque fin Edo, début Meiji. Le même propriétaire a ouvert une seconde boutique sur Rozengracht, au nord du Dam, où l'on trouve d'autres objets (lanternes, kimonos anciens...). Plus proche du centre, la boutique Kaeruyama est une véritable caverne d'Ali Baba pour nippophiles avec, notamment, de beaux meubles d'époque Edo et des objets d'art traditionnels. Quelques livres d'art (modernes) sont également en vente à l'entrée.

Van Hier Tot Tokio : Prinsengracht 262 (Tél. : 020-428 26 82) et Rozengracht 184 (Tél. : 020-423 45 99)

Kaeruyama : Westermarck 9e, 1016 DH. (Tél. : 020-622 78 63). www.kaeruyama.nl

deux autres adresses sont à retenir : Kushi-Tei, l'antenne hollandaise d'une grande chaîne de yakitori de Tokyo et Yoichi, plus généraliste mais lui aussi, authentiquement japonais. Nous ne les avons pas testés mais plusieurs résidents japonais d'Amsterdam nous les ont chaudement recommandés.

Les « sushi-addicts » (il y en a sûrement quelques uns parmi nos lecteurs !) pourront satisfaire leur gourmandise sans quitter dans le centre d'Amsterdam. Il leur suffira de commander un plateau (à emporter) chez Shinjuku, un épicer-traiter magnifiquement situé au bord d'un joli canal, ou encore au Japans cultureel centrum, tout près du Dam. Ce centre privé propose en outre des cours de cuisine japonaise (notamment de sushis) et de cérémonie du thé ainsi qu'un choix d'objets d'artisanat du Japon. À éviter : le comptoir tournant de Zushi (sur Amstel) derrière lequel n'officie aucun nippon... Si vous êtes amateur de cuisine japonaise plus « populaire » comme les soba, udon, chahan, les gyoza ou les différents curry au bœuf et au poulet, faites un petit tour chez Wagamama, un nouveau type de self où l'on avale vite fait, sur de grandes tables façon cantine, une cuisine excellente et pas chère. Né à Londres au début des années 2000, ce concept marche aussi très bien ici et devrait, selon toute vraisemblance, débarquer bientôt à Paris. ■



M. Nonaka, le chef du Sazanka, grille et flambe les Saint-Jacques comme personne.